Explorando el Mundo de los Sueños Lúcidos

Stephen LaBerge, Ph.D.

Howard Rheingold

Índice

Índice de ejercicios

Agradecimientos

No nos es posible expresar del todo lo mucho que debemos a nuestros predecesores. Sin el esfuerzo de incontables otros no podría haberse llevado a cabo este trabajo. Gracias a todos, conocidos y desconocidos. Queremos agradecer especialmente a todos aquellos que nos han escrito acerca de sus experiencias con el sueño lúcido, sobre todo a aquellos cuyos relatos hemos usado. Habría sido imposible obtener permiso de todos, así que hemos usado iniciales en lugar de los nombres completos. Gracias también a Joanne Blokker, Charles Brandon, al Instituto Fetzer, al Dr. Oscar Janiger, a la Fundación Monteverde y a Jonathan Parker, del Instituto para el Desarrollo Humano, por su soporte financiero y de otro tipo, que hicieron posible este libro. Los Doctores William Dement y Phil Zimbardo nos alentaron profesionalmente. Nuestro agente, John Brockman, se ganó su porcentaje repetidas veces. Laurie Cook, Dorothy LaBerge, Michael LaPointe, K. Romana Machado y Judith Rheingold leyeron borradores del libro y nos dieron valiosas sugerencias. La perspicaz revisión de Cheryl Woodruff contribuyó mucho a que el libro fuera más humano y comprensible. Mushkil Gusha contribuyó de la manera usual. Finalmente reconocemos con gratitud que Lynne Levitan merece ser coautora por el mucho trabajo quededicó al libro.

1
El mundo de los sueños lúcidos

Las maravillas del sueño lúcido

Me di cuenta de que estaba soñando. Levanté mis brazos y comencé a elevarme (en realidad estaba siendo llevado). Me elevé hacia un cielo negro que se fundía hacia el índigo, el púrpura oscuro, el lavanda, el blanco y después hacia una luz muy brillante. Todo el tiempo durante el cual se me elevaba, había la música más bella que jamás he oído. Parecían voces más que instrumentos. No hay palabras para describir la ALEGRÍA que sentía. Se me posó suavemente de vuelta a la tierra. Tenía el sentimiento de que había llegado a una encrucijada en mi vida y de que había elegido el camino correcto. El sueño, la alegría que experimenté, era una especie de recompensa, o así lo sentí. Fue un largo, suave desplazarse hacia el despertar con el eco de la música en mis oídos. La euforia duró varios días; el recuerdo, para siempre (A.F., Bay City, Michigan).

Estaba de pie en un campo en un área abierta cuando mi esposa señaló en la dirección de la puesta de sol. Miré y pensé: “Qué extraño. Nunca antes he visto colores como estos”. Entonces tuve la revelación: “¡Debo de estar soñando!”. Nunca había experimentado semejante

claridad de percepción. Los colores eran tan bellos y el sentimiento de libertad tan exultante que comencé a correr a través de aquel campo de dorado trigo agitando mis manos en el aire y gritando a todo pulmón "¡Estoy soñando! ¡Estoy soñando!" De repente comencé a perder el sueño; debe de haber sido la excitación, instantáneamente me desperté. Al caer en la cuenta de lo que me había pasado desperté a mi mujer y le dije: "¡Lo hice! ¡Lo hice!" Era consciente dentro del estado de sueño y ya nunca será lo mismo. Gracioso, ¿no? Cómo tan sólo probarlo puede afectarlo a uno de esa manera. Es la libertad, supongo; vemos que tenemos el control de nuestro propio universo (D.W., Elk River, Minessota).

Estoy estudiando para convertirme en músico profesional (corno francés), y deseaba eliminar mi miedo a tocar delante del público. En varias ocasiones me había colocado a mí mismo en un estado de auto-hipnosis/ensueño diurno relajando todo mi cuerpo y mi mente antes de irme a dormir. Entonces me centré en mi deseo de tener un sueño en el que tocase para una gran audiencia yo solo, pero en el que no estuviese nervioso ni sufriendo de ansiedad. En la tercera noche de este experimento tuve un sueño lúcido en el que tocaba un solo recital sin acompañamiento en el Orchestra Hall de Chicago (un lugar en el que había tocado antes una vez, pero con toda la orquesta). No sentí ansiedad a pesar de la audiencia, y cada nota que tocaba me hacía sentir aún más confiado. Toqué a la perfección una pieza que había oído sólo una vez anteriormente (y nunca había intentado tocarla), y la ovación que recibí se añadió a

mi confianza. Entonces me desperté, tomé nota del sueño rápidamente y de la obra que había tocado. Mientras practicaba al día siguiente, leí a primera vista la obra y la toqué casi a la perfección. Dos semanas (y algunas actuaciones en sueño lúcido) después, toqué la Quinta Sinfonía de Shostakovich con la orquesta. Por primera vez los nervios no me obstaculizaron al tocar, y la actuación fue extremadamente bien (J.S. Mt. Prospect, Illinois).

En los sueños pasan regularmente cosas extrañas, maravillosas e incluso imposibles, pero la gente normalmente no se da cuenta de que la explicación es que están soñando. *Normalmente* no significa siempre, y hay una excepción altamente significativa a esta generalización. A veces los soñadores se dan cabal cuenta de la explicación para los extravagantes hechos que están experimentando, y el resultado son los *sueños lúcidos,* como los relatados arriba. Impulsados por el conocimiento de que el mundo que están experimentando es una creación de su propia imaginación, los soñadores lúcidos pueden influir conscientemente en el resultado de sus sueños. Pueden crear y transformar objetos, gente, situaciones, mundos e incluso a ellos mismos. Según los estándares del mundo familiar de la realidad física y social, pueden hacer lo imposible.

El mundo de los sueños lúcidos proporciona un escenario más amplio que la vida ordinaria para casi cualquier cosa imaginable, desde lo frívolo a lo sublime. Usted podría, si así lo quisiera, irse de parranda a un festival saturnal, volar a las estrellas o viajar por tierras misteriosas. Podría unirse a quienes están probando los sueños lúcidos como herramienta para resolver problemas, auto-sanación y crecimien-

to personal. O podría explorar las implicaciones de antiguas tradiciones e informes de modernos psicólogos que sugieren que los sueños lúcidos pueden ayudarle a encontrar su más profunda identidad –quién es usted en realidad.

El sueño lúcido se ha conocido durante siglos, pero hasta recientemente ha sido un fenómeno raro y poco entendido. Mis propias exploraciones científicas y personales, junto con los hallazgos de otros investigadores del sueño de todo el mundo, apenas han empezado a arrojar alguna luz sobre este inusual estado de consciencia. Recientemente, este nuevo campo de investigación ha captado la atención de la gente fuera del mundo de la investigación científica del sueño, porque los estudios han mostrado que con cierto entrenamiento la gente puede aprender a tener sueños lúcidos.

Pero, ¿por qué se interesa la gente en aprender a ser conscientes en sus sueños? De acuerdo con mi experiencia y el testimonio de miles de otros soñadores lúcidos, lo sueños lúcidos pueden ser extraordinariamente vívidos, intensos, placenteros y exultantes. La gente considera con frecuencia que sus sueños lúcidos están entre las experiencias más maravillosas de sus vidas.

Si esto fuese todo, los sueños lúcidos serían un entretenimiento delicioso, pero trivial en último término. Sin embargo, según muchos han descubierto ya, usted puede usar el sueño lúcido para mejorar la calidad de su vida de vigilia. Miles de personas me han escrito a Stanford para decirme cómo usan el conocimiento y la experiencia que han adquirido en sueños lúcidos para ayudarles a sacar más provecho a sus vidas.

A pesar de que el bosquejo de una ciencia y arte prácticos del sueño lúcido están apenas comenzando a emerger, y

el uso sistemático de los sueños lúcidos como herramienta para la auto-exploración psicológica está aún en su infancia, la mayoría de la gente puede utilizar con toda seguridad el conocimiento disponible sobre los sueños lúcidos para dirigir sus propias exploraciones. Probablemente las únicas personas que *no* deberían experimentar con el sueño lúcido son aquéllas que no son capaces de distinguir entre la realidad de vigilia y las construcciones de su imaginación. Aprender el sueño lúcido no le causará a usted la pérdida de contacto con la diferencia entre estar despierto y soñando. Por el contrario, el sueño lúcido es para volverse *más consciente*.

¿Por qué este nuevo libro?

En *Sueños Lúcidos* recogí de fuentes antiguas y modernas el conocimiento disponible sobre la materia.

Desde la publicación de aquel libro cerca de diez mil personas me han escrito para describirme sus experiencias y descubrimientos, y me pedían más información práctica sobre el sueño lúcido. En respuesta a estos requerimientos decidí colaborar en un nuevo libro con Howard Rheingold. Howard ha escrito ampliamente sobre temas como la creatividad, la consciencia y el trabajo con los sueños.

Explorando el Mundo de los Sueños Lúcidos es un plan de estudios de auto-enseñanza, un método paso a paso para aprender a tener sueños lúcidos y usarlos. Usted puede aprender, a su propio ritmo y con la intensidad que desee, cómo explorar sus sueños lúcidos y cómo usarlos para enriquecer su vida. Leerá una rica variedad de ejemplos de auténticos soñadores lúcidos, entresacados de cartas remitidas

al programa de Stanford, como las tres citadas al principio de este capítulo. Esta clase de "evidencia anecdótica" ofrecida por estos exploradores del sueño no profesionales no puede reemplazar la experimentación cuidadosamente controlada que se requiere para probar teorías científicas, pero a pesar de esto ofrecen inspiración inestimable para la continua exploración del mundo de los sueños lúcidos.

Desde *Sueños Lúcidos* mi equipo de investigación ha continuado su trabajo de laboratorio en la Universidad de Stanford, cartografiando las relaciones cuerpo/mente durante el estado de sueño y en cursos y talleres con otros onironautas (término que significa "exploradores del mundo de los sueños"), estudiando técnicas para inducir, prolongar y usar los sueños lúcidos.[1]

Este libro se basa en diversas fuentes de conocimiento sobre los sueños lúcidos, incluyendo la investigación en Stanford, las enseñanzas de los yoguis del sueño tibetanos y el trabajo de otros científicos. Las investigaciones del psicólogo alemán Paul Tholey, quien ha estudiado los sueños lúcidos durante los últimos veinte años, han sido particularmente valiosas a la hora de escribir este libro.

Nuestro enfoque

Este libro procura presentar, paso a paso, todo lo que necesita saber para aprender la habilidad de tener sueños lúcidos. Todas las técnicas y ejercicios funcionan para algunos, pero cuán efectivo sea para usted cada ejercicio depende de su psicología y de su fisiología particulares. Experimente con los ejercicios, pruébelos por sí mismo y vea cuáles funcionan mejor para usted.

La estructura básica del libro es como sigue: Será guiado a lo largo de la preparación para aprender a tener sueños lúcidos, mediante sencillas y detalladas técnicas para aprender a tenerlos, y luego se le mostrará cómo los sueños lucidos se pueden aplicar a su vida. Si practica con diligencia, las técnicas de inducción de sueños lúcidos deberían incrementar significativamente su frecuencia a la hora de tenerlos. El capítulo 5 presenta los fundamentos y la teoría científica relevante que le ayudarán a comprender las bases de las aplicaciones. Los restantes capítulos están dedicados a describir cómo puede usar los sueños lúcidos para mejorar su vida, tanto de vigilia como dormido. Los ejemplos seleccionados de nuestro compendio de sueños lúcidos ilustran lo que otros han conseguido, y pueden servirle como modelo de las posibilidades del sueño lúcido.

Por lo que sabemos, ésta es la primera vez que se han hecho ampliamente disponibles para el público en general las instrucciones detalladas sobre los sueños lúcidos. Sin embargo, no espere aprender a tener sueños lúcidos mediante el mero hojear este libro. Como todo lo demás que merece la pena aprender, los sueños lúcidos requieren esfuerzo. La motivación es un prerrequisito esencial; debe desearlo realmente y conseguir el suficiente tiempo para practicar. Si persevera con los ejercicios y procedimientos, estamos seguros de que incrementará su habilidad a la hora de tener sueños lúcidos.

Resumen del libro

El presente capítulo analiza las razones para aprender a hacerse lúcido en sus sueños y describe el contenido del libro.

El capítulo 2: “Preparación para aprender a tener sueños lúcidos” proporciona los fundamentos necesarios sobre el sueño y le ayuda a superar cualquier reserva que pueda tener sobre los sueños lúcidos que pueda inhibir su progreso. A continuación le ayuda a conocer sus sueños. Aprenderá cómo comenzar un diario de sueños y cómo aumentar su capacidad para recordar los sueños. Antes de abordar las técnicas de inducción deberá ser capaz de recordar al menos un sueño por noche. Cuando su diario de sueños tenga diversas anotaciones, estará preparado para hacer un catálogo de signos del sueño. Son los rasgos característicos de los sueños, que usted puede usar como señales indicadoras hacia la lucidez.

El capítulo 3: “Despertar en el mundo de los sueños” trata distintas técnicas para que usted pueda darse cuenta de que está soñando dentro mismo del sueño. Las dos principales técnicas presentadas son la técnica de reflexión-intención, que se basa en la práctica de preguntarse si está dormido o despierto, y MILD, la técnica mediante la que aprendí a producir sueños lúcidos a voluntad. La técnica MILD le entrena para recordar el darse cuenta deque está soñando.

El capítulo 4: “Dormirse conscientemente” describe las técnicas para entrar en el sueño lúcido directamente desde el estado de vigilia.

El capítulo 5: “El edificio de los sueños” proporciona un sólido fundamento sobre los orígenes y la naturaleza del proceso del sueño y trata el sueño lúcido en el contexto de los sueños en general.

El capítulo 6: “Principios y práctica de los sueños lúcidos” le enseña a ganar control sobre el sueño: cómo mantenerse en un sueño lúcido, cómo despertar cuando lo

desee y cómo manipular y observar el mundo de los sueños. Además de explicar los métodos de ejercer poder sobre el sueño, tratamos acerca de los beneficios inherentes a tener un papel abierto, flexible y no controlador en los sueños lúcidos.

El capítulo 7: "Aventuras y exploraciones" muestra cómo puede usar sus sueños lúcidos para cumplir y satisfacer sus deseos. Se proporcionan ejemplos y sugerencias para ayudarle a explorar nuevos mundos o vivir excitantes aventuras en sus sueños, y le enseña cómo puede ligar sus aventuras oníricas con su auto-desarrollo personal.

El capítulo 8: "Ensayo para la vida" explica cómo los sueños lúcidos pueden ser una herramienta práctica para prepararse de cara a su vida de vigilia. Los sueños lúcidos pueden usarse como un "simulador de vuelo" para la vida, una manera en la que puede poner a prueba nuevas formas de vivir, así como habilidades particulares. La práctica en estado de sueño puede contribuir a enriquecer experiencias, mejorar actuaciones y profundizar en la comprensión de su vida de vigilia.

El capítulo 9: "Resolución creativa de problemas" trata de los sueños lúcidos como una fructífera fuente de creatividad para el arte, la ciencia, los negocios y la vida personal. Diversos ejemplos muestran como la gente ha usado los sueños lúcidos para encontrar un nombre para un niño aún no nacido, para reparar coches y para comprender conceptos matemáticos abstractos.

El capítulo 10: "Vencer las pesadillas" le ayuda a utilizar los sueños lúcidos para encarar y vencer miedos e inhibiciones que pueden impedirle sacar el máximo provecho a su vida. Los soñadores lúcidos pueden vencer las pesadillas, y

de ese modo aprenden a sacar lo mejor de las peores situaciones imaginables.

El capítulo 11: "El sueño sanador" muestra cómo los soñadores lúcidos pueden alcanzar personalidades más integradas y saludables. Los sueños lúcidos pueden ayudar a aquellos que tienen conflictos no resueltos de pasadas o presentes relaciones, o con amigos o familiares fallecidos. También podemos, en los sueños lúcidos, aprender flexibilidad mental. Dado que nada puede hacernos daño en sueños, podemos tratar de resolver nuestros problemas de forma inusual o inusitada. Esto nos ayuda a aumentar nuestro repertorio de comportamientos posibles en el mundo de vigilia y, por lo tanto, a disminuir la probabilidad de quedarnos atascados en situaciones en las que no sabemos cómo arreglárnoslas.

El capítulo 12: "La vida es sueño: Vislumbres de un mundo más amplio" da un paso más allá del sueño lúcido hacia su vida diaria, y le muestra cómo los sueños lúcidos pueden ser utilizados para obtener una comprensión más completa de usted mismo y de su relación con el mundo. En el sueño usted es quien usted "sueña que es", y comprender esto puede ayudarle a ver hasta qué punto su yo de vigilia está limitado por sus propios conceptos sobre quién es usted. Los ejemplos de experiencias transcendentales en sueños lúcidos le mostrarán un dirección que podría seguir para explorar sus mundos internos.

El libro termina con un epílogo ("La aventura continúa") invitándole a unirse al Lucidity Institute, una sociedad dedicada al desarrollo del conocimiento de la naturaleza y potencialidades del sueño lúcido.

La vida es corta

Antes de introducirnos en los detalles sobre cómo tener sueños lúcidos, echemos un vistazo más de cerca a las razones para aprender a despertar en sus sueños. ¿Los beneficios potenciales justifican el tiempo y el esfuerzo requerido para dominar el sueño lúcido? Nosotros creemos que sí, pero siga leyendo y decida por sí mismo.

Proverbial e innegablemente, la vida es corta. Para empeorar las cosas, debemos emplear entre un cuarto y media vida durmiendo. La mayoría de nosotros tiene el hábito de, prácticamente, caminar sonámbulos en nuestros sueños. Dormimos, sin darnos cuenta, a través de muchos miles de oportunidades de estar completamente conscientes y vivos.

¿Es estar dormido en sus sueños la mejor forma de usar su limitado tiempo de vida? No sólo está desaprovechando parte de su finita reserva del tiempo que tiene para estar vivo, sino que se está perdiendo aventuras y lecciones que podrían enriquecer el resto de su vida. Mediante despertar en sus sueños, añadirá experiencias a su vida y, si utiliza esas horas de lucidez añadidas para experimentar y ejercitar su mente, también puede mejorar su disfrute de sus horas de vigilia.

"Los sueños son una reserva de conocimiento y experiencia", escribe el budista tibetano Tarthang Tulku, "y sin embargo los hemos pasado por alto como vehículo para explorar la realidad. En el estado de sueño nuestros cuerpos descansan, y aun así podemos ver y oír, movernos y ser incluso capaces de aprender. Cuando hacemos buen uso del estado de sueño, es casi como si nuestras vidas se duplicasen: en lugar de cien años, vivimos doscientos".[2]

Del estado de sueño lúcido podemos traernos al estado de vigilia, no sólo conocimiento, sino también estados de ánimo. Cuando nos despertamos riendo de alegría a causa de un maravilloso sueño lúcido, no es sorprendente que nuestro estado de ánimo al despertar se vea iluminado por sentimientos de alegría. El primer sueño lúcido de una mujer joven, que tuvo después de leer un artículo acerca de los sueños lúcidos, proporciona un vívido ejemplo.

Al darse cuenta de que estaba soñando, “trató de recordar el consejo que daba el artículo”, pero lo único que le venía a la mente era una noción propia: “experiencia culminante”. Se sintió dominada por una “dichosa sensación de mezclarse y fundirse con los colores y la luz” que continuó “culminando en un completo 'orgasmo'”. Después “flotó suavemente hacia la consciencia de vigilia” y quedó con un sentimiento de regocijo burbujeante “que persistió durante una semana o más”.[3]

Esta capacidad de traer sentimientos positivos al estado de vigilia es un aspecto importante de los sueños lúcidos. Los sueños, recordados o no, a menudo colorean nuestro estado de ánimo al despertar, a veces durante buena parte del día. Al igual que el efecto secundario de los “malos” sueños pueden hacer que se sienta como si se hubiese levantado con el pie izquierdo, los sentimientos positivos de un sueño agradable pueden darle un empujón emocional, ayudándole así a comenzar el día con confianza y energía. Esto es verdad sobre todo para sueños lúcidos inspiradores.

Tal vez usted sigue pensando: “Mis sueños son lo suficientemente interesantes como son. ¿Por qué debería hacer un esfuerzo para aumentar mi consciencia de ellos?” Si es así, considere la enseñanza mística tradicional que sostiene

que la mayoría de la humanidad está dormida. Cuando a Idries Shah, el preeminente instructor sufí, se le pidió que nombrase "un error fundamental del ser humano", contestó: "Pensar que está vivo, cuando meramente se ha quedado dormido en la sala de espera de la vida".[4]

El sueño lúcido puede ayudarnos a comprender las palabras de Shah. Una vez que usted ha tenido la experiencia de darse cuenta de que está soñando y de que sus posibilidades son mucho mayores de lo que había pensado, puede imaginar lo que una revelación semejante significaría en su vida de vigilia. Según dijo Thoreau: "Nuestra más verdadera vida es cuando estamos despiertos en sueños".

La experiencia del sueño lúcido

Si aún no ha tenido ningún sueño lúcido, puede encontrar difícil imaginar cómo es. A pesar de que tiene que experimentarlo ("aquellos que lo gustan, saben"), es posible hacerse una idea de la experiencia comparando el sueño lúcido con un estado de consciencia presumiblemente más familiar: ¡éste en el que se encuentra ahora mismo! El siguiente ejercicio experimental le guiará a lo largo de una excursión por su estado de consciencia de vigilia de todos los días. Emplee alrededor de un minuto en cada uno de los pasos.

Ejercicio: su actual estado de consciencia

1. Vea.

Hágase consciente de lo que ve. Dese cuenta de las vívidas y ricamente variadas impresiones (formas, colores,

movimiento, dimensionalidad, el mundo visible entero).

2. Oiga.

Hágase consciente de lo que oye. Registre los variados sonidos que llegan a sus oídos, un múltiple rango de intensidades, grados y cualidades tonales, tal vez incluso el tópico del milagro del lenguaje o la maravilla de la música.

3. Sienta.

Hágase consciente de lo que toca: textura (suave, áspero, seco, pegajoso o húmedo), peso (pesado, ligero, sólido o hueco), placer, dolor, calor y frío, y las demás cualidades. Dese cuenta también de cómo se siente su cuerpo ahora mismo y compare esto con las otras muchas formas en que se siente otras veces: cansado o energético, entumecido o desentumecido, con dolor o con placer, y así sucesivamente.

4. Saboree.

Hágase consciente de lo que es gustar: saboree diferentes alimentos y sustancias, o recuerde e imagine vivamente sus sabores.

5. Huela.

Hágase consciente de lo que huele: el olor de los cuerpos cálidos, la tierra, el incenso, el humo, perfume, café, cebollas, alcohol y el mar. Recuerde e imagine tantos como pueda.

6. Respire.

Preste atención a su respiración. Hace un momento probablemente no era consciente de ella incluso aunque

inhalaba y exhalaba cincuenta veces mientras estaba haciendo este ejercicio. Retenga la respiración durante unos segundos. Déjela salir. Ahora haga una profunda inspiración. Dese cuenta de cómo hacerse consciente de su respiración le permite alterarla deliberadamente.

7. Emociones.

Hágase consciente de sus sentimientos. Recuerde la diferencia entre enfado y alegría, serenidad y excitación, y entre todas las emociones que puede sentir. ¿Cómo de reales se sienten las emociones?

8. Pensamientos.

Hágase consciente de sus pensamientos. ¿Qué ha estado pensando mientras hacía este ejercicio? ¿Qué está pensando ahora? ¿Cómo de reales parecen los pensamientos?

9. "Yo"

Hágase consciente del hecho de que su mundo siempre le incluye a usted. Según hizo constar William James, "es yo veo, yo oigo, yo siento, creo que es el hecho básico de la experiencia"[5]*. Usted no es lo que ve, oye, piensa o siente; usted tiene estas experiencias. Quizá más esencialmente, usted es quien está consciente. Usted está siempre en el centro de su multidimensional universo de experiencia, pero no siempre está consciente de sí mismo. Repita brevemente el ejercicio con la siguiente diferencia: Al mismo tiempo que presta atención a los variados aspectos de su experiencia, sea consciente de que es usted quien se está dando cuenta de esas cosas ("Yo veo la luz...").*

10. Consciencia de la consciencia

Finalmente, sea consciente de su consciencia. Normalmente, la consciencia se enfoca en los objetos exteriores, pero ella misma puede ser objeto de consciencia. A la luz de la experiencia ordinaria, parecemos ser distintos y limitados centros de consciencia, cada uno solo en sus mundos internos. A la luz de la eternidad, los místicos nos dicen que en último término somos uno, la consciencia ilimitada que es la fuente del ser. Aquí, esta experiencia no puede ser expresada por el lenguaje.

Los sueños lúcidos y la vida de vigilia

¿Cómo se relaciona con la experiencia del sueño lúcido su renovada apreciación de la riqueza de su ordinario estado de vigilia? La mayor parte de lo que acaba de observar acerca de su presente mundo experiencial se aplica también al mundo de los sueños. Si usted estuviese soñando, experimentaría un mundo multisensorial tan rico como el mundo que está experimentando ahora mismo. Vería, oiría, sentiría, saborearía, pensaría y sería tal como ahora.

La diferencia crucial es que el mundo multisensorial que experimenta mientras sueña se origina internamente en lugar de externamente. Mientras está despierto, la mayoría de lo que percibe se corresponde con personas, objetos y eventos que realmente existen en el mundo externo. Debido a que los objetos percibidos en vigilia en realidad existen con independencia de su mente, se mantienen relativamente estables. Por ejemplo, usted puede mirar esta frase, cerrar el libro por un momento y abrirlo de nuevo por la misma página, y verá la misma frase.

Pero, como verá en el capítulo 3, lo mismo no es cierto en los sueños. Debido a que no hay ninguna fuente externa estable de estímulos a partir de la cual construir su mundo experiencial, los sueños son mucho más cambiantes que el mundo físico.

Si estuviese en un sueño lúcido, su experiencia del mundo sería incluso más diferente de la vida de vigilia. En primer lugar usted sabría que todo es un sueño. Debido a esto, el mundo alrededor de usted tendería a reorganizarse y transformarse incluso más de lo que es habitual en los sueños. Cosas “imposibles” comenzarían a suceder, y la escena del sueño en sí misma, más que desaparecer una vez que usted sabe que es “irreal”, podría aumentar en claridad y brillantez hasta que encontrarse usted pasmado de asombro.

Si estuviese completamente lúcido, se daría cuenta de que todo el sueño es su propia creación, y con esta consciencia podría venir un regocijante sentimiento de libertad. Nada exterior, ni leyes sociales ni físicas, podrían restringir su experiencia; usted podría hacer cualquier cosa que su mente pueda concebir. Inspirado de este modo, podría volar hacia los cielos. Podría atreverse a encarar a alguien o algo que ha estado evitando; podría elegir un encuentro erótico con el compañero más deseable que pueda imaginar; podría visitar a un ser querido ya fallecido con quien podría haber estado deseando hablar; podría buscar auto-conocimiento y sabiduría.

Mediante el cultivo de la consciencia en sus sueños, y mediante el aprendizaje de cómo usarlos, puede añadir más consciencia, más vida, a su vida. En el proceso incrementará su disfrute de sus viajes oníricos nocturnos y profundizará

en su comprensión de sí mismo. Despertando en sus sueños, puede despertar a la vida.

2

Preparación para aprender a tener sueños lúcidos

Aprender a aprender

Muchas personas experimentan sueños lúcidos después de leer u oír acerca de ellos por primera vez. Esto puede deberse a la suerte del principiante: oyen que se puede hacer, así que lo hicieron. Como resultado de complacer su curiosidad sobre los sueños lúcidos al comprar este libro, puede ser que ya haya tenido uno o dos sueños lúcidos, pero probablemente no haya aprendido a tenerlos cada vez que quiera. Este capítulo le proporciona conocimientos y habilidades de base que necesitará para practicar las técnicas del sueño lúcido que se muestran en capítulos subsiguientes.

Antes de disponerse a explorar el mundo de los sueños lúcidos necesitará saber algunos hechos básicos sobre su cerebro y su cuerpo durante el sueño. Después puede serle útil saber sobre los orígenes de los “bloqueos mentales” comunes que impiden que la gente se proponga la tarea de volverse conscientes en sus sueños.

Su entrenamiento en los sueños lúcidos comenzará llevando un diario de sueños y mejorando su recuerdo de los sueños. Su preparación para el diario de sueños lúcidos le ayudará a descubrir cómo son sus sueños. El siguiente paso

será usar su colección de sueños para encontrar peculiaridades (señales oníricas) que aparecen con la suficiente frecuencia como para ser señales indicadoras en el estado de sueño. Su lista de señales oníricas le ayudará a tener éxito con las técnicas de inducción de sueños lúcidos presentadas en los capítulos 3 y 4.

Cuando se haga familiar con sus sueños ordinarios y haya aprendido a volverse más o menos lúcido a voluntad, estará preparado para probar algunas de las aplicaciones descritas en los últimos capítulos de este libro. Pero primero es importante que enfoque su mente en el aprendizaje de las habilidades preliminares y la información de fundamento requerida para convertirse en un soñador lúcido. No puede escribir poesía hasta que haya aprendido el alfabeto.

Cerebro dormido, mente soñadora

La gente está intrigada por la necesidad de dormir. ¿Por qué nos apagamos durante ocho horas cada veinticuatro? Algunas respuestas probables son para restaurar el cuerpo y la mente, y para mantenernos a salvo de problemas durante las horas de oscuridad. Pero llamar al sueño un misterio conlleva una pregunta incluso mayor: ¿Qué significa estar despierto? Una definición básica de estar despierto es estar consciente. ¿Consciente de qué?

Cuando hablamos de sueño y vigilia, nos referimos a consciencia del mundo exterior. Aun así, cuando estamos dormidos e inconscientes de la mayor parte del mundo exterior, uno puede ser consciente (y, por lo tanto, "despierto") en el mundo de la mente. Hay grados y grados de estar despiertos. Los soñadores lúcidos están más cons-

cientes de su situación real; saben que están soñando, así que podemos decir que "están despiertos en sus sueños". Exponentes de los métodos tradicionales para alcanzar una consciencia más elevada hablan de "despertar", y quieren decir con esto incrementar la consciencia del lugar que uno ocupa en el cosmos.

Pero, ¿cómo hace alguien o algo para estar "consciente"?

La consciencia en los organismos biológicos es una función del cerebro. Los órganos sensoriales detectan información (luz, sonido, calor, textura, olor) en el mundo y la transmiten al cerebro. El cerebro interpreta la información y la sintetiza en una concepción de lo que está sucediendo en el mundo exterior.

Los cerebros con los que experimentamos nuestros mundos, bien sea soñando o despiertos, son el producto de la evolución biológica. Durante los pasados miles de millones de años los organismos vivientes han competido en el juego de vida-y-muerte de "Comer o Ser Comido: la Supervivencia del más Apto" de la Madre Naturaleza. Los organismos simples unicelulares no saben si algo es depredador o presa hasta que se tropiezan con ello. Si es alimento, lo engullen. Si es un depredador, son devorados. Esta es, obviamente, un forma peligrosamente ignorante de mantenerse con vida.

Dado que saber lo que sucede alrededor de uno tiene un enorme valor para la supervivencia, las criaturas gradualmente desarrollaron órganos que les permitían predecir si debían acercarse a o evitar algo en su entorno sin tener que tropezarse con ello. Durante cientos de miles de millones de generaciones los organismos desarrollaron sistemas nerviosos cada vez más sofisticados y, por lo tanto, capacidades

fiables y precisas para percibir el entorno y controlar sus acciones.

Nuestro cerebro mantiene un modelo actualizado de lo que sucede en el mundo y predice lo que podría suceder en el futuro. La predicción requiere usar información adquirida previamente para ir más allá de la información actualmente disponible. Si eres una rana y un objeto pequeño y oscuro pasa volando, la información almacenada en tu cerebro de rana a lo largo de la evolución le permite predecir que ese objeto es comestible y, ¡zip!, te has comido una mosca. O si una sombra grande cae súbitamente sobre tu hoja de nenúfar, la información disponible (también adquirida mediante la evolución) permite a tu cerebro de rana predecir el peligro, y ¡plop! Las ranas no ven el mismo mundo que nosotros vemos –los patrones complejos de color, luz, sombra y movimiento que nosotros identificamos como árboles, flores, pájaros u ondas en el agua–. El mundo de la rana está compuesto probablemente por elementos simples como "pequeño objeto volador" (comida), "objeto grande que se acerca" (peligro), "calor agradable" (luz del sol) o "sonido atractivo" (rana del sexo opuesto). A pesar de que el cerebro humano es mucho más complejo que el de la rana, funciona según los mismos principios básicos. Su cerebro cumple su tarea de modelar el mundo tan bien que usted, de ordinario, no es consciente de que esté modelando nada. Usted mira con sus ojos y ve. La experiencia de la percepción visual parece tan sencillo como mirar por una ventana y simplemente ver qué hay allí. Sin embargo, ver, oír, sentir o percibir mediante cualquier otro sentido es un proceso de modelado mental, una simulación de realidad. Los contenidos de su consciencia, es decir, sus experiencias actuales, se

construyen y dependen de sus actuales propósitos, de lo que está haciendo y de qué información relevante hay disponible en el momento.

La mente durante el sueño

Si usted está despierto y embarcado en alguna clase de actividad (caminar, leer, etc.), su cerebro está procesando activamente los datos externos que le llegan del entorno mediante sus sentidos, datos que junto con su memoria, le proporcionan la materia prima a partir de la cual usted construye un modelo del mundo. Mientras está despierto y activo, el modelo refleja con exactitud su relación con el mundo externo.

Si está despierto, pero físicamente inactivo, el equilibrio de la atención se desplaza desde el exterior al interior. Hasta cierto punto su pensamiento se vuelve independiente de los estímulos externos, su mente vaga, usted ensueña despierto. Con parte de su mente está modelando mundos que podrían ser tan reales como el entorno real. Aún así usted tiende a mantener un modelo reducido del mundo exterior y su atención puede ser traída con facilidad de vuelta a él si aparece algún signo de peligro.

En el caso del sueño, entran tan pocos datos sobre el mundo exterior que usted deja de mantener un modelo consciente de él. Cuando su cerebro durmiente es activado lo suficiente como para construir un modelo del mundo en su consciencia, dicho modelo es en su mayor parte independiente de lo que está pasando en su entorno. En otras palabras: un sueño. El cerebro durmiente no siempre está creando un modelo multidimensional del mundo. A veces parece

estar meramente pensando, o haciendo muy poco. Las diferencias de actividad mental durante el sueño dependen en gran medida de las diferencias en el estado del cerebro del que duerme.

El sueño no es un estado uniforme de retirada pasiva del mundo, según pensaron los científicos hasta el siglo XX. Hay dos clases distintas de sueño: una fase reposada y una fase activa, que se distinguen por diferencias en la bioquímica, la fisiología, la psicología y el comportamiento. Para definir ambos estados se usan los cambios en las ondas cerebrales (actividad eléctrica medida en el cuero cabelludo), los movimientos oculares y el tono muscular. La fase reposada encaja bastante bien con el sentido común de considerar el sueño como un estado de sosegada inactividad. Su mente hace muy poco mientras usted respira lenta y profundamente; su tasa metabólica está al mínimo y se liberan hormonas del crecimiento para facilitar los procesos restauradores. Cuando se la despierta desde este estado, la gente se siente desorientada y rara vez recuerda haber soñado. Puede observar este estado en su gato o su perro, cuando está durmiendo tranquilamente en una postura moderadamente relajada (en el caso de los gatos, la postura de la "esfinge") y respira lenta y regularmente. A propósito, esta es la fase del sueño en la que tienen lugar el hablar dormido y el sonambulismo.

La transición desde el sueño reposado al activo es bastante dramática. Durante la fase activa del sueño, comúnmente llamada de movimientos oculares rápidos (*Rapid Eye Movement*) o sueño REM, sus ojos se mueven rápidamente (bajo los párpados cerrados, por supuesto), de forma muy parecida a como lo harían si estuviese despierto. Su respira-

ción se vuelve rápida e irregular, su cerebro quema tanto combustible como si estuviese despierto, y usted sueña vivamente. Si usted es hombre, probablemente tendrá una erección; si es mujer, se incrementará el flujo sanguíneo vaginal. Mientras toda esta actividad sucede en su cerebro, su cuerpo permanece casi completamente quieto (excepto por pequeños tirones), porque está temporalmente paralizado durante el sueño REM para evitar que usted represente los movimientos del sueño.

La "parálisis del sueño" de la fase REM no siempre se desactiva inmediatamente al despertar; por eso puede haber experimentado usted el haberse despertado y no ser capaz de moverse durante un minuto. La parálisis del sueño puede parecer una experiencia terrorífica, pero en realidad es bastante inofensiva, y de hecho puede ser incluso útil para inducir sueños lúcidos (vea el capítulo 4).

Puede ver un buen ejemplo de "sueño paradójico", como se denomina al sueño REM en Europa, cuando observe a su gato o a su perro durmiendo totalmente encogido, respirando irregularmente, estremeciéndose, mostrando movimientos oculares y, en el caso de los perros, moviendo la cola, gimiendo, aullando y ladrando. Entonces es cuando la gente, con toda justificación, dice: "¡Mira, Spotto está soñando!"

El viaje nocturno del durmiente

El sueño reposado se divide, a su vez, en tres subfases. La fase 1 es un estado de transición entre la vigilia somnolienta y el sueño ligero, caracterizada por lentos movimientos erráticos de los ojos y pequeños sueños, vívidos y breves, llamados imágenes "hipnagógicas" (del griego "guiar

hacia el sueño"). Normalmente usted pasa con rapidez de la fase 1 a la fase 2, que ya es sueño propiamente dicho, y que se caracteriza por patrones de ondas cerebrales únicos llamados "husos del sueño" y "complejos K". La actividad mental en este punto es dispersa, mundana y parecida a pensar. Típicamente, después de entre veinte y treinta minutos, usted cae profundamente hacia el "sueño delta", llamado así por las ondas cerebrales, regulares y lentas, que caracterizan a esta fase del sueño reposado. Se informa de muy poco contenido de sueños en esta fase delta. Es interesante que este estado de sueño profundo y sin sueños sea muy apreciado en algunas tradiciones místicas de Oriente como el estado en el que establecemos contacto con nuestra consciencia interior más profunda. De acuerdo con el Swami Rama "es entonces cuando el mundo interior puede ser inundado con la luz de la más alta consciencia universal. El estado egoico de consciencia de vigilia se adormece. Además, los aspectos personales de la mente desconocida se abandonan temporalmente. Los recuerdos, los problemas, las agitadas imágenes del sueño quedan atrás. Todas las limitaciones del inconsciente personal se disuelven en la luz de la más alta consciencia".[1]

Después de entrar gradualmente en la más profunda fase del sueño delta y demorarse allí durante treinta o cuarenta minutos, usted regresa a la fase 2. Entre aproximadamente setenta y noventa minutos después de haberse dormido, entra en el sueño REM por primera vez en la noche. Después de entre cinco y diez minutos de REM, y posiblemente seguido de un breve despertar en el que podría recordar un sueño, se sumerge de nuevo en la fase 2 y posiblemente delta, alcanzando otro periodo REM aproximadamente cada

noventa minutos, y así sucesivamente a lo largo de la noche.

Mientras aprenda y practique los sueños lúcidos, debería tener en mente dos elaboraciones en este ciclo: (1) la longitud de los períodos REM se incrementa según transcurre la noche, y (2) los intervalos entre períodos REM se acortan, desde noventa minutos al comienzo de la noche hasta quizá sólo veinte o treinta minutos ocho horas más tarde. Finalmente, después de cinco o seis períodos en que se sueña, usted se despierta tal vez por décima o décimoquinta vez en la noche (despertamos tantas veces en una noche promedio, pero rápidamente lo olvidamos, al igual que puede olvidar una conversación con alguien que le llama en medio de la noche).

Después de completar su *tour* en este viaje nocturno a lo largo del sueño, puede preguntarse en qué etapa del sueño ocurren los sueños lúcidos. Cómo hemos encontrado la respuesta a esta pregunta es una historia que merece ser contada de nuevo.

Comunicado desde el mundo de los sueños

What if you slept? And what if, in your sleep, you dreamed?
And what if, in your dream, you went to heaven
and there plucked an strange and beautiful flower?
And what if, when you awoke, you had the flower in your hand?
Ah, what then?[*]

**¿Y si durmieses y, al dormir, soñases?*
¿Y si, en tu sueño, fueses al cielo
y allí recogieses un extraña y bella flor?
¿Y si, al despertar, tuvieses la flor en tu mano?
Ah, ¿qué pasaría entonces?

Samuel Taylor Coleridge.

A lo largo de la historia poetas, filósofos y otros soñadores han sido desafiados por la fantástica idea de traer algo desde el mundo de los sueños –algo tan sustancial y real como la flor de Coleridge–, algo para probar que los sueños son tan reales como esta vida.

Al final de los años setenta, cuando comencé mis estudios de doctorado sobre los sueños lúcidos en Stanford, me vi desafiado por una tarea aparentemente con menos esperanzas aún: probar que los sueños lúcidos son reales. Los expertos de la época estaban convencidos de que soñar con consciencia de que estás soñando era una contradicción en los términos y, por lo tanto, imposible. Tan filosófico razonamiento no podía convencerme dado que yo había experimentado sueños lúcidos, imposibles o no.

No me cabía duda acerca de que los sueños lúcidos eran una realidad, pero, ¿cómo podía probárselo a los demás? Para hacerlo necesitaba traer de vuelta alguna evidencia desde el mundo de los sueños como prueba de que realmente yo sabía que estaba soñando mientras estaba dormido. Tan sólo informando, después de despertar, de que había estado lúcido en un sueño no probaría que la lucidez había tenido lugar mientras estaba realmente dormido. Necesitaba alguna manera de marcar el tiempo del sueño lúcido en un registro que mostrase que había estado durmiendo.

Sabía que anteriores estudios habían demostrado que la dirección de los movimientos de los ojos físicos del soñador durante la fase REM era algunas veces exactamente la misma dirección de la que informaban que habían mirado en sus sueños. En un ejemplo destacable reportado por el Dr.

William Dement, pionero investigador del sueño y los sueños, un soñador fue despertado durante la fase REM después de hacer una serie de más o menos una docena de movimientos regulares izquierda-derecha-izquierda-derecha. Informó de que había soñado acerca de una partida de tenis de mesa. Justo antes de despertar había estado mirando una larga volea con su mirada del sueño.

También sabía por mi propia experiencia que podía mirar en cualquier dirección que quisiese mientras me encontraba en un sueño lúcido, así que se me ocurrió que debería ser capaz de señalar el momento en que estaba teniendo un sueño lúcido moviendo mis ojos en un patrón reconocible establecido de antemano. Para probar la idea, pasé la noche en el laboratorio del sueño de Stanford. Tenía electrodos que medían mis ondas cerebrales, mis movimientos oculares y el tono muscular, que mi colega, la Dra. Lynn Nagel, registraba en un polígrafo mientras yo dormía.

Durante la noche tuve un sueño lúcido en el que moví mis ojos izquierda-derecha-izquierda-derecha. A la mañana siguiente, cuando miramos en el registro del polígrafo, encontramos las señales de los movimientos oculares en mitad de un período REM. En el momento de escribir esto, docenas de otros soñadores lúcidos también han mandado con éxito señales desde sus sueños lúcidos, y esos sueños han ocurrido casi exclusivamente durante el sueño REM.

Este método de comunicación desde el sueño real ha probado ser de inestimable valor para el estudio continuado de los sueños lúcidos y la fisiología de los sueños. El hecho de que los soñadores lúcidos puedan recordar actuar en sus sueños conforme a acciones previamente acordadas, y que puedan enviar señales al mundo de vigilia, hizo posible una

aproximación completamente nueva a la investigación de los sueños.

Empleando a soñadores lúcidos entrenados, éramos capaces de convertir la técnica de señalización mediante movimientos oculares en una poderosa metodología. Hemos encontrado que los onironautas pueden llevar a cabo todo tipo de tareas experimentales, funcionando al mismo tiempo como sujetos y como experimentadores del estado de sueño. La aproximación onironauta a la investigación del sueño está ilustrada por una serie de estudios llevados a cabo en el Centro para la Investigación del Sueño, de Stanford, que ha comenzado a cartografiar las relaciones entre cuerpo y mente durante el sueño.

¿Por qué los sueños parecen reales? Relaciones mente-cerebro-cuerpo durante los sueños

Uno de los primeros experimentos llevados a cabo por mi equipo de investigación fue poner a prueba la noción tradicional de que la experiencia del tiempo en los sueños es, de alguna manera, diferente del tiempo en el mundo de vigilia. Nos aproximamos al problema del tiempo en el sueño pidiendo a los sujetos que hiciesen una señal ocular en sus sueños lúcidos, calculasen un intervalo de diez segundos (contando mil uno, mil dos, etc.), y que después hiciesen otra señal ocular. En todos los casos encontramos que la estimación del tiempo en el sueño lúcido difería unos pocos segundos de las estimaciones hechas en vigilia y, por tanto, muy cerca del tiempo real entre ambas señales. A partir de esto concluimos que la estimación del tiempo en el sueño es casi igual al tiempo del reloj; es decir, lleva tanto tiempo

hacer algo en un sueño como hacerlo en la realidad.

Entonces, puede que se pregunte cómo se puede tener un sueño que parece durar años o vidas enteras. Creo que este efecto se consigue en sueños mediante el mismo truco de escenario que causa la ilusión del paso del tiempo en las películas o en el teatro. Si en la pantalla, el escenario o el sueño, vemos a alguien que apaga la luz cuando el reloj da la media noche, y tras unos segundos de oscuridad le vemos apagando la alarma mientras la luz del sol de la mañana brilla a través de la ventana, aceptaremos (fingiremos sin ser conscientes de estar fingiendo) que han pasado varias horas, incluso aunque "sabemos" que han sido sólo unos pocos segundos.

El método de hacer que los soñadores lúcidos envíen señales desde el mundo de los sueños mediante movimientos oculares ha demostrado una fuerte relación entre las miradas de los soñadores en el sueño y sus movimientos oculares reales tras los párpados cerrados. Los investigadores se interesaron en esta cuestión, pero sin emplear soñadores lúcidos para estudiarla, han tenido que confiar en la casualidad de obtener patrones de movimientos oculares altamente reconocibles en relación con las actividades oníricas informadas por los sujetos. Como resultado, han obtenido normalmente sólo débiles correspondencias entre los movimientos oculares soñados y los reales. Las implicaciones del fuerte lazo entre los movimientos de los ojos del sueño y los movimientos de los ojos reales son que usamos el mismo sistema visual para mirar alrededor en el mundo de los sueños que el que usamos para ver el mundode vigilia.

Una de las demostraciones más dramáticas de la correspondencia entre la fisiología y la actividad en sueños vino

del estudio del sexo en el sueño lúcido. En 1983 emprendimos un estudio piloto para determinar hasta qué punto la actividad sexual experimentada subjetivamente durante sueños lúcidos en fase REM se reflejaría mediante respuestas fisiológicas.

Dado que las mujeres informaban de más orgasmos en sueños que los hombres, comenzamos con un sujeto femenino. Registramos varios aspectos diferentes de su fisiología que normalmente se verían afectados por la excitación sexual, incluida la respiración, el ritmo cardíaco, el tono muscular vaginal y la amplitud del pulso vaginal. El experimento exigía que ella hiciese señales oculares específicas en los siguientes puntos: cuando se diese cuenta de que estaba soñando, cuando comenzase la actividad sexual (en el sueño) y cuando experimentara el orgasmo. Informó de un sueño lúcido en el que había llevado a cabo la tarea experimental exactamente como se había acordado. Nuestro análisis reveló correspondencias significativas entre las actividades del sueño que reportó y las mediciones fisiológicas, excepto una. Durante la sección de quince segundos de su registro fisiológico que ella señaló como el momento del orgasmo, su actividad muscular vaginal, su amplitud del pulso vaginal y la tasa respiratoria alcanzaron los valores más altos de la noche, y también fueron considerablemente elevados en comparación con el resto del período REM. Contrariamente a lo esperado, su ritmo cardíaco se incrementó sólo ligeramente.

Desde entonces hemos llevado a cabo experimentos similares con dos soñadores lúcidos hombres. En ambos casos la respiración mostró dramáticos incrementos en su tasa. De nuevo, no había elevaciones significativas del ritmo cardía-

co. Interesante, a pesar de que ambos onironautas informaron de orgasmos vivamente realistas en sus sueños lúcidos, ninguno eyaculó en realidad, en contraste con los "sueños húmedos" comúnmente experimentados por los adolescentes masculinos, que frecuentemente no se asocian con sueños eróticos.

Las acciones soñadas producen efectos reales en el cerebro y en el cuerpo

Los experimentos que acabamos de describir sostenían la conclusión de que los eventos que usted experimenta mientras duerme y sueña produce efectos en su cerebro (y, en menor medida, en su cuerpo) de forma muy semejante a si estuviese experimentando los eventos correspondientes mientras está despierto. Estudios adicionales apoyan esta conclusión. Cuando los soñadores lúcidos retienen la respiración o respiran rápidamente en sueños, realmente retienen la respiración o jadean. Además, las diferencias en la actividad cerebral causada por cantar frente a contar en el estado de vigilia (cantar tiende a poner en actividad el hemisferio derecho y contar, el izquierdo) casi se duplican en el sueño lúcido. En pocas palabras, para nuestro cerebros, soñar con hacer algo es equivalente a hacerlo en la realidad. Este hallazgo explica por qué los sueños parecen tan reales. Para el cerebro son reales.

Continuamos estudiando la conexión entre las acciones soñadas y la fisiología, con el propósito de producir un mapa detallado de las interacciones cuerpo/mente durante el sueño con sueños en todos los sistemas fisiológicos mensurables. Tal mapa podría ser de gran valor para la psicolo-

gía de los sueños y para la medicina psicosomática. De hecho, dado que las actividades del sueño producen efectos fisiológicos reales, los sueños lúcidos pueden ser útiles para ayudar al funcionamiento del sistema inmunitario (más en el capítulo 11). En cualquier caso, los efectos fisiológicos causados por los sueños muestran que no podemos desechar los sueños como ociosos hijos de la imaginación.

A pesar de que la tendencia en nuestra cultura es a ignorar los sueños, las experiencias de los sueños son tan reales para nosotros como la vida de vigilia. Si buscamos mejorar nuestras vidas, haríamos bien en incluir en nuestros esfuerzos nuestra vida onírica.

Valores sociales y sueños lúcidos

He recibido numerosas cartas de personas con un interés en los sueños lúcidos, que se sienten restringidas porque, según escribió una de ellas: “No puedo hablar de esto con nadie; todos piensan que estoy chalado y me miran de forma extraña incluso si trato de explicar lo que hago en mis sueños”. Nuestra cultura ofrece poco apoyo social a quienes están interesados en explorar los estados mentales. Esta resistencia probablemente tenga sus raíces en la perspectiva conductivista en psicología, que trataba a todos los animales, incluso a los seres humanos, como “cajas negras” cuyas acciones eran enteramente dependientes de los estímulos externos. El contenido de la “mente” de un animal era considerado no susceptible de ser medido y, por lo tanto, fuera de los dominios del estudio científico.

Desde finales de los años sesenta, sin embargo, la ciencia ha comenzado una vez más a explorar el reino de la expe-

riencia consciente. El estudio de los sueños lúcidos es un ejemplo. No obstante, la comprensión cultural va normalmente por detrás de la comprensión científica. Las teorías de Darwin de la evolución de los organismos biológicos tienen un siglo, pero la agitación que causó al perturbar el *status quo* del pensamiento aceptado aún afecta a nuestra sociedad. Por eso no nos sorprende encontrar que algunas personas, científicos incluidos, aún se resistan a las nuevas (para Occidente) capacidades de la mente humana que la investigación científica está descubriendo y demostrando.

Para ayudarle a darse cuenta de que los sueños lúcidos pueden tener un efecto significativo y valioso en su vida, este libro incluye muchos relatos personales de soñadores lúcidos. Si usted reside en un lugar donde siente que no puede compartir su vida onírica, estos ejemplos podrían darle un sentimiento de conexión con otros que están explorando sus sueños. Además, en el epílogo, encontrará una invitación a compartir sus experiencias con nosotros.

Inquietudes relacionadas con los sueños lúcidos: preguntas y respuestas

P. ¿El sueño lúcido puede ser peligroso para algunas personas?

R. La abrumadora mayoría de los sueños lúcidos son experiencias positivas, beneficiosas, mucho más que los sueños ordinarios (por no hablar de las pesadillas). Sin embargo, probablemente habrá personas que encuentren aterradora la experiencia del sueño lúcido y, en algunos casos, extremadamente perturbadora. Por esta razón no podemos recomendar el sueño lúcido a todo el mundo. Por otra parte,

estamos seguros de que para personas no más que "normalmente neuróticas", el sueño lúcido es completamente inofensivo. Personas diferentes usan el sueño lúcido para diferentes propósitos; tiene poco sentido advertir contra el sueño lúcido al típico explorador del mundo de los sueños porque algunos puedan usarlo de manera algo menos que óptima. Si después de leer los primeros seis capítulos de este libro usted tiene serias reservas acerca del sueño lúcido, entonces le recomendamos que no continúe. "Sé sincero contigo mismo". Asegúrese de que es realmente con usted mismo con quien está siendo sincero. No permita que nadie le imponga sus miedos personales.

P. Tengo miedo de que si aprendo a inducir sueños lúcidos, todos mis sueños se vuelvan lúcidos. ¿Qué haré entonces?

R. El filósofo P.D. Ouspensky experimentó emociones conflictivas con respecto a los estados de "semi-sueño", como él llamaba a los sueños lúcidos: "La primera sensación que producían era de asombro. Esperaba encontrar una cosa o la otra. La siguiente era un sentimiento de extraordinaria alegría que me confirieron los estados de 'medio-sueño' y la posibilidad de ver y comprender en una forma nueva. Y la tercera fue un cierto miedo de ellas, porque me di cuenta muy pronto de que si dejaba que siguieran su propio curso, comenzarían a crecer y expandirse, y a usurpar ambos estados, el de sueño y el de vigilia".[2]

Experimenté exactamente el mismo miedo cuando comencé a tratar de inducir sueños lúcidos. Mis esfuerzos se encontraron pronto con un impresionante éxito; después de unos meses tenía cada vez más sueños lúcidos en lo que parecía ser una alarmante tasa de aumento. Tuve miedo de no ser capaz de controlar el proceso: "¿Qué pasaría si todos

mis sueños se volvieran lúcidos? No soy lo suficientemente sabio como para dirigir conscientemente todos mis sueños. ¿Qué pasa si cometo errores?" Y así sucesivamente.

Sin embargo, me encontré con que en el momento en que me enfrascaba en esta preocupada linea de pensamiento, dejaba de tener sueños lúcidos. Después de reflexionar serenamente me di cuenta de que sin mi consentimiento había en realidad muy pocas posibilidades de que todos mis sueños se volvieran lúcidos. Tanto Ouspensky como yo olvidamos que los sueños lúcidos requieren esfuerzo. Los sueños lúcidos acontecen sólo rara vez a no ser que uno se vaya a dormir con la intención deliberada y definitiva de volverse consciente, o lúcido, en sus sueños. De este modo comprendí que podría ser capaz de regular (y limitar, si fuese necesario) la frecuencia de mis sueños lúcidos. De hecho, después de una década de experimentar con más de mil sueños lúcidos, rara vez tengo más de unos pocos al mes a no ser que tenga el deseo consciente de tener más.

P. Dado que creo que los sueños son mensajes de la mente inconsciente, tengo miedo de que controlar mis sueños conscientemente interferiría con este importante proceso y me privaría de los beneficios de la interpretación de los sueños.

R. Como se explica en el capítulo 5, los sueños no son cartas de la mente inconsciente, sino experiencias creadas mediante las interacciones de las mentes inconsciente y consciente. En sueños hay más conocimiento inconsciente disponible para nuestra experiencia consciente. Sin embargo, el sueño no es en absoluto un reino exclusivo de la mente inconsciente. Si así fuera, la gente nunca recordaría sus sueños, porque no tenemos acceso a lo que no es consciente cuando estamos despiertos.

La persona, u ego onírico, que experimentamos ser en el sueño es la misma que en nuestra consciencia de vigilia. Constantemente influye en los eventos del sueño mediante sus expectativas y prejuicios, tal como hace en la vida de vigilia. La diferencia esencial en el sueño lúcido es que el ego está consciente de que la experiencia es un sueño. Esto permite al ego mucha más libertad de elección y responsabilidad creativa para encontrar la mejor forma de actuar en el sueño.

No creo que usted deba ser siempre consciente en sus sueños, de la misma forma que no creo que deba ser consciente de lo que hace en su vida de vigilia. Algunas veces la auto-consciencia puede interferir con una actuación efectiva; si está en una situación (soñando o despierto) en la que sus hábitos están funcionando con suavidad, no necesita dirigir su acción conscientemente. Sin embargo, si sus hábitos lo están llevando en la dirección equivocada (soñando o despierto), debería ser capaz de "despertar" frente a lo que está haciendo equivocadamente y redirigir conscientemente su actuación.

En cuanto a los beneficios de la interpretación de los sueños, los sueños lúcidos pueden ser examinados de forma tan fructífera como los no lúcidos. De hecho, los soñadores lúcidos a veces interpretan sus sueños mientras están sucediendo. Volverse lúcido es parecido a alterar lo que de otro modo habría pasado, pero el sueño aún puede interpretarse.

P. A veces, en los sueños lúcidos, me encuentro con situaciones como de otro mundo, acompañadas por sentimientos de una presencia de gran poder o energía. En esas ocasiones mi consciencia se expande mucho más allá de cualquier cosa que

haya experimentado en la vida de vigilia, de tal modo que la experiencia parece mucho más real que la realidad que conozco, y me aterroriza. No puedo continuar esos sueños por miedo de no despertar nunca de ellos, dado que la experiencia parece tan alejada del reino de la existencia de vigilia. ¿Qué pasaría si fuese incapaz de despertarme a mí mismo de esos sueños lúcidos? ¿Moriría o me volvería loco?

R. A pesar de la aparentemente terrorífica naturaleza de esta preocupación, es poco más que miedo a lo desconocido. No hay ninguna evidencia de que nada de lo que usted haga en un sueño pueda afectar a la fisiología básica de su cerebro en forma dañina. Y, por intenso que pueda parecer el sueño, no puede durar más que el curso natural de los períodos REM –alrededor de una hora como máximo–. Por supuesto, debido a que la exploración del mundo de los sueños acaba de empezar, por fuerza tiene que haber regiones no cartografiadas. Pero no debería tener miedo de ser pionero en ellas. El sentimiento de intensa ansiedad que acompaña al comienzo súbito de extrañas experiencias en sueños es una parte natural de la respuesta de orientación: para una criatura en una nueva situación o territorio, buscar por si hay peligro significa capacidad de adaptación en el mundo de vigilia. Sin embargo, el miedo no es necesariamente relevante para lo que está sucediendo. Usted no necesita temer un daño físico en sus sueños. Cuando se encuentra en medio de una nueva experiencia, deje que su miedo se vaya y tan sólo vea qué sucede (el capítulo 10 cubre la teoría y la práctica de encarar los miedos en sueños).

P. Dicen que si uno muere en un sueño, realmente muere. ¿Es verdad esto?

R. Si esto fuera cierto, ¿cómo podría nadie saberlo? Hay una evidencia directa que apunta hacia lo contrario: mucha gente ha muerto en sus sueños sin efectos negativos, según lo que contaron después de despertar –vivos–. Además, sueños de muerte pueden convertirse en sueños de renacimiento si se lo permite, como se ilustra en uno de mis propios sueños. Después de una misteriosa enfermedad que se extendió rápidamente por todo mi cuerpo, me di cuenta de que de que estaba a punto de morir de debilidad y sólo tenía tiempo para un último acto. Sin dudar, decidí que lo que quería que mi último acto fuese una expresión de perfecta aceptación. Al dejar salir mi último aliento con ese espíritu, de mi corazón fluyó un arco iris y me desperté extático.[3]

P. Si uso mi lucidez en un sueño para manipular y dominar a los otros personajes del sueño y alterar mágicamente el entorno del sueño, ¿no haré de este comportamiento un hábito que no parece que me beneficie en mi vida de vigilia?

R. El capítulo 6 trata de una aproximación a los sueños lúcidos que le ayudarán a establecer maneras de comportarse que le serán útiles en la vida de vigilia. Se trata de controlar sus propias acciones y sus reacciones en el sueño, y no de controlar los otros personajes y elementos del sueño. Sin embargo esto no significa que creamos que sea perjudicial si usted decide divertirse jugando a ser Rey o Reina del País de los Sueños. De hecho, si normalmente tiene la sensación de perder el control de su vida, o de ser una persona inasertiva, bien puede beneficiarse de la sensación de poder generada por el hecho de tomar el control del sueño.

P. Todos estos esfuerzos y ejercicios para volverse lúcido, ¿no acarrearán pérdida de horas de sueño? ¿Y no me sentiré más cansado después de haber sido consciente en mis sueños?

¿Merece la pena perder capacidad de atención en mi vida diurna tan sólo para tener más sueños lúcidos?

R. Dormir con sueños lúcidos es normalmente tan reposado como dormir sin ellos. Dado que los sueños lúcidos tienden a ser experiencias positivas, en realidad podría sentirse vigorizado después de tenerlos. Cómo de cansado se sienta después un sueño depende de lo que haya hecho en él; si ha batallado interminablemente y sin lucidez contra situaciones frustrantes, probablemente se sentirá más cansado que si se hubiera dado cuenta de que era un sueño y de que ninguna de sus preocupaciones mundanas era importante. Debería trabajar con los sueños lúcidos cuando tenga tiempo y energía para entregarse a la tarea. Es probable que los ejercicios de aumento de la memoria onírica y de la inducción de sueños lúcidos requieran de usted que pase más tiempo despierto durante la noche de lo que sería corriente y, posiblemente, que duerma más horas. Si está demasiado ocupado como para dedicar más tiempo a dormir o para sacrificar algo del poco sueño de que pueda disponer, probablemente no es una buena idea que trabaje con los sueños lúcidos en este preciso momento. Hacerlo sólo se añadirá a su actual estrés, y con probabilidad no logrará resultados demasiado buenos. El sueño lúcido, al menos al principio, requiere dormir bien y energía mental para concentrarse. Una vez que aprenda las técnicas, debería ser capaz de llegar a un punto en el que pueda tener sueños lúcidos cada vez que lo desee con tan sólo recordarse a sí mismo que puede hacerlo.

P. Tengo miedo de no poseer lo que hace falta para tener sueños lúcidos. ¿Qué pasa si, después de hacer todos los ejercicios que sugiere y dedicar un montón de tiempo, resulta que

sigo sin aprender a tener sueños lúcidos? Si empleo tanto tiempo en esto y no obtengo resultados, me sentiré como un fracaso.

R. Una de las grandes piedras de tropiezo a la hora aprender casi cualquier habilidad es empeñarse demasiado. Éste es, especialmente, el caso con los sueños lúcidos, que requieren de usted que duerma bien y tenga un estado mental equilibrado. Si encuentra que está perdiendo sueño mientras lucha para tener sueños lúcidos sin resultado, abandone sus esfuerzos por un tiempo. Relájese y olvide los sueños lúcidos durante unos cuantos días o semanas. A veces se encontrará con que, después de relajar su empeño, aparecerán sueños lúcidos.

P. Los sueños lúcidos son tan excitantes y uno se siente tan bien que la vida real palidece en comparación. ¿Acaso no es posible volverse adicto a ellos y no desear hacer ninguna otra cosa?

R. Puede ser posible para los escapistas empedernidos cuyas vidas son lo suficientemente grises como para obsesionarse con los sueños lúcidos. Cuestión aparte es si esto merece ser denominado "adicción". En cualquier caso, para los que tengan la idea de "dejar pasar la vida durmiendo" a causa de querer tener sueños lúcidos, un consejo es aplicar a sus vidas de vigilia lo que hayan aprendido en sueños lúcidos. Si los sueños lúcidos parecen mucho más reales y excitantes, esto debería inspirarle para hacer su vida más semejante a sus sueños: más vívida, intensa, placentera y gratificante. En ambos mundos, su comportamiento influye en su experiencia.

P. Actualmente estoy en psicoterapia. ¿Hay algún problema en que pruebe los sueños lúcidos? ¿Pueden ayudar en mi terapia?

R. Si está en psicoterapia y quiere experimentar con los sueños lúcidos, discútalo con su terapeuta. No todos los terapeutas están bien informados sobre los sueños lúcidos y sus implicaciones en la terapia, así que asegúrese de que su terapeuta entiende de qué le está usted hablando y está familiarizado con la información más actual. Los capítulos 8, 10 y 11 de este libro ofrecen ideas sobre cómo los sueños lúcidos pueden ser de ayuda en psicoterapia. Si su terapeuta no piensa que practicar los sueños lúcidos sea una buena idea para usted en este momento, siga su consejo. Si no está de acuerdo debería, o bien confiar en el juicio de su actual terapeuta en este tema, o bien encontrar otro terapeuta, idealmente uno que sepa cómo ayudarle a trabajar con sus sueños lúcidos de forma terapéutica.

Conozca sus sueños

Cómo recordar sus sueños

Se ha dicho que "todo depende de recordar", y esto es en verdad cierto con respecto al sueño lúcido.[4] Aprender a recordar sus sueños es necesario si quiere aprender a soñar lúcidamente. Hasta que no tenga una excelente memoria onírica no tendrá demasiadas posibilidades de tener muchos sueños lúcidos. Hay dos razones para esto. La primera es que sin recuerdo, incluso si ha tenido un sueño lúcido, no lo recordará. De hecho es probable que todos hayamos tenido numerosos sueños lúcidos entre los muchos miles de sueños que hemos olvidado en el curso normal de nuestras

vidas. La segunda razón es que la memoria onírica es crucial porque para volverse lúcido debe reconocer que su sueño es un sueño mientras está sucediendo. Dado que son sus sueños lo que está tratando de reconocer, debe familiarizarse con su aspecto.

Usted sabe, en términos generales, lo que es un sueño. Pero las historias soñadas no siempre son fáciles de distinguir de relatos de eventos que han pasado en la realidad. Los sueños en general se parecen a la vida, con ciertas excepciones notables. Esas excepciones son violaciones de sus expectativas acerca del comportamiento del mundo. Así que necesita saber qué aspecto tienen sus sueños, y en particular, qué hay de onírico en ellos. Puede lograr esto anotando sus sueños y analizándolos en busca de elementos oníricos.

Antes de que merezca la pena emplear su tiempo en trabajar con los métodos de inducción de sueños lúcidos, debería ser capaz de recordar al menos un sueño por noche. Las siguientes sugerencias le ayudarán a alcanzar esta meta.

El primer paso para una buena memoria onírica es dormir lo suficiente. Si está descansado, encontrará que es más fácil concentrarse en su propósito de recordar los sueños, y no le importará emplear el tiempo necesario para anotarlos por la noche. Otra razón para dormir más tiempo es que los períodos de sueño se vuelven más largos y más próximos entre sí según transcurre la noche. El primer sueño de la noche es el más corto, tal vez de diez minutos, mientras que después de ocho horas de sueño, los períodos de sueño pueden ser de entre cuarenta y cinco minutosy una hora.

Puede tener más de un sueño durante un período REM (de sueños), separado por breves despertares que se olvidan en la mayoría de las ocasiones. Generalmente se acepta en-

tre los investigadores del sueño que los sueños no se recuerdan a no ser que el durmiente despierte directamente desde el sueño, y no después de continuar hacia otras fases del sueño.

Si encuentra que duerme demasiado profundamente como para despertar de sus sueños, pruebe a programar un despertador para que le despierte a una hora en la que sea probable que esté soñando. Dado que los períodos REM tienen lugar aproximadamente en intervalos de noventa minutos, serán buenas horas los múltiplos de noventa minutos desde que se fue a la cama.

Otro importante prerrequisito para el recuerdo de los sueños es la motivación. Para mucha gente es suficiente tratar de recordar sus sueños y recordarse su intención justo antes de irse a la cama. Adicionalmente puede serle de ayuda decirse a sí mismo que tendrá sueños interesantes, llenos de significado. Tener un diario de sueños cerca de la cama y anotar sus sueños tan pronto como despierte, ayudará a reforzar su resolución. Según anote más sueños, recordará aún más. A continuación se dan sugerencias para llevar un diario de sueños.

Debe adquirir el hábito de hacerse esta pregunta en el momento en que despierte: “¿Qué estaba soñando?” Haga esto lo primero u olvidará parte o todo el sueño, debido a la interferencia de otros pensamientos. No se mueva de la posición en la que se ha despertado, pues cualquier movimiento del cuerpo puede hacer que su sueño sea más difícil de recordar. Tampoco piense en las preocupaciones del día, porque esto también puede borrar su recuerdo del sueño. Si no recuerda nada, siga intentándolo durante unos minutos, sin moverse ni pensar en nada más. Normalmente, partes y

fragmentos del sueño vendrán a usted. Si sigue sin poder recordar, debe preguntarse: “¿Qué estaba pensando?” y “¿Cómo me estaba sintiendo?” Examinar sus pensamientos y sentimientos a menudo puede proporcionar las pistas necesarias para permitirle recuperar el sueño completo.

Agárrese a cualesquiera pistas de lo que pueda haber estado experimentando, y trate de reconstruir una historia a partir de ellas. Cuando recuerde una escena, pregúntese qué pasó antes de eso, y antes de eso otro, reviviendo el sueño a la inversa. No lleva mucho tiempo adquirir la suficiente habilidad como para desencadenar una detallada reposición de un sueño completo simplemente concentrando su atención en un fragmento de memoria. Si no puede recordar nada, trate de imaginar un sueño que podría haber tenido. Tome nota de sus sentimientos actuales, haga mentalmente una lista de sus actuales inquietudes y pregúntese: “¿He soñado con esto?” Si después de unos cuantos minutos todo lo que recuerda es un estado de ánimo, descríbalo en su diario (ver más abajo). Incluso si no recuerda nada en la cama, los eventos o las escenas del día pueden recordarle algo que soñó la noche anterior. Esté preparado para darse cuenta cuando suceda y para escribir lo que recuerde.

En el desarrollo de la memoria onírica, como con cualquier otra habilidad, el progreso es lento a veces. No se desanime si no tiene éxito al principio. Prácticamente todo el mundo mejora con la práctica. Tan pronto como recuerde al menos un sueño por noche, estará preparado para probar con el sueño lúcido. Probablemente no le llevará mucho tiempo alcanzar este punto de preparación. Y un porcentaje significativo de la gente que llega tan lejos ya estará experimentando sueños lúcidos.

Llevar un diario de sueños

Hágase de un cuaderno o diario para anotar sus sueños. El cuaderno debe resultarle atractivo y estar dedicado exclusivamente para el propósito de anotar los sueños. Colóquelo cerca de la cama para recordarse la intención de anotar los sueños. Anote los sueños inmediatamente después de despertar de ellos. Puede escribir el sueño completo al despertar de él o puede tomar breves notas que expandirá después.

No espere hasta levantarse en la mañana para tomar notas de sus sueños. Si lo hace, incluso si los detalles del sueño parecían excepcionalmente claros cuando despertó en la noche, por la mañana puede encontrarse con que no recuerda nada. Parece como si trajésemos de fábrica borradores de sueños en nuestras mentes que hacen que las experiencias oníricas sean más difíciles de recordar que las de vigilia. Así que asegúrese de anotar al menos algunas palabras clave sobre el sueño nada más despertar de él.

No necesita ser un escritor de talento. Su diario de sueños es una herramienta, y usted es la única persona que va a leerlo. Describa el aspecto, los sonidos y los olores de las imágenes y los personajes, y no olvide describir la forma en que se sentía en el sueño –las reacciones emocionales son pistas importantes en el mundo de los sueños–. Anote cualquier cosa inusual, la clase de cosas que nunca pasarían en la vida de vigilia: cerdos voladores, o la habilidad de respirar bajo el agua, o símbolos enigmáticos. También puede dibujar imágenes particulares en su diario. El dibujo, como la escritura, no tiene que ser artístico. Es sólo una forma en que puede hacer una conexión intuitiva y memorable con

una imagen, que podría ayudarle a alcanzar lucidez en futuros sueños.

Ponga la fecha al principio de la página. Anote su sueño bajo la fecha y prosiga durante tantas páginas como sea necesario. Deje una página en blanco detrás de cada descripción de un sueño para ejercicios que hará después.

Si recuerda sólo un fragmento de un sueño, anótelo, no importa lo poco importante que pueda parecer en el momento. Y si recuerda un sueño completo, ponga a su anotación en el diario un título corto, atractivo, que capture el tema o el estado de ánimo del sueño. “El Guardián de la Primavera” o “Alboroto en clase” son buenos ejemplos de títulos descriptivos.

Cuando empiece a acumular materia prima en su diario de sueños, puede repasar sus sueños y hacerse preguntas sobre ellos. El uso de los símbolos oníricos para el auto-análisis no es el propósito de este libro, pero hay muchas técnicas diferentes para trabajar con diarios desueños.[5]

Hay muchas metodologías diferentes para interpretar los sueños. El sueño lúcido es un estado de consciencia, no una teoría, y como tal puede ser aplicado igualmente a diferentes tipos de trabajo con los sueños. No importa qué clase de análisis pueda usted llevar a cabo con el contenido de sus diarios de sueños; encontrará que la habilidad de tener sueños lúcidos puede incrementar su comprensión de la manera en que su mente crea los símbolos. Esto a su vez puede favorecer sus esfuerzos encaminados hacia la integración de las diferentes partes de su personalidad (vea el capítulo 11). Además, leer su diario le ayudará a familiarizarse con los aspectos oníricos de sus sueños para que pueda reconocerlos mientras están sucediendo, y así volverse lúcido.

Señales oníricas: puertas hacia la lucidez

Estaba de pie en la acera fuera de mi casa, en Londres. El sol estaba saliendo y las aguas de la Bahía brillaban con la luz de la mañana. Podía ver los altos árboles en la curva de la carretera y la parte superior de la vieja torre gris más allá de Forty Steps. En la magia de la temprana luz del sol la escena era bonita incluso entonces.

Ahora bien, la acera no era del tipo ordinario, sino que estaba formada por piedras pequeñas rectangulares, gris-azuladas, con los lados largos formando ángulo recto con el blanco bordillo. Estaba a punto de entrar en la casa cuando, al mirar casualmente hacia aquellas piedras, mi atención fue capturada por un extraño fenómeno, tan extraordinario que no podía creer lo que veía: ¡todas, al parecer, habían cambiado su posición en la noche, y los lados largos eran ahora paralelos al bordillo!

Entonces la solución relampagueó en mi mente: a pesar de que esta gloriosa mañana de verano parecía tan real como podía serlo, ¡estaba soñando! Al darme cuenta de este hecho, la calidad del sueño cambió de una manera muy difícil de comunicar al quien no haya tenido esta experiencia. Instantáneamente, la viveza de la vida se centuplicó. Nunca el mar ni el cielo ni los árboles han brillado con tan glamurosa belleza; incluso las casas comunes parecían vivas y místicamente bellas. Nunca me había sentido tan absolutamente bien, con la mente tan clara, ¡tan inexpresablemente "libre"! La sen-

sación era exquisita más allá de las palabras; pero duró sólo unos pocos minutos y me desperté.[6]

Gracias a un pequeño detalle extraño –la posición aparentemente cambiada de los adoquines– un simple rasgo fuera de lugar en una escena por lo demás convincentemente realista, este soñador fue capaz de darse cuenta de que estaba soñando. He denominado a estos rasgos oníricos tan característicos "señales oníricas". Casi cada sueño tiene señales oníricas, y parece ser que todos tenemos las nuestras propias y personales.

Una vez que sepa cómo buscarlas, las señales oníricas pueden ser como luces de neón mostrando un mensaje en la oscuridad: "¡Esto es un sueño! ¡Esto es un sueño!" Puede usar su diario de sueños como una rica fuente de información sobre cómo sus propios sueños señalan su propia naturaleza onírica. Entonces podrá aprender a reconocer sus señales oníricas más frecuentes o características –las formas específicas en las que su mundo de los sueños tiende a ser diferente de su mundo de vigilia.

Cuando las personas se da cuenta de que están soñando, normalmente es porque reflexionan sobre sucesos inusuales o extravagantes en sus sueños. Adiestrándose para reconocer las señales oníricas usted podrá mejorar su habilidad de usar este método natural para volverse lúcido.

La gente no se vuelve lúcida más a menudo en presencia de las señales oníricas debido a una tendencia normal a racionalizar y confabular –fabrican historias para explicar lo que está sucediendo, o piensan: "Debe de haber una explicación"–. De hecho, debe de haberla, pero muy rara vez este soñador medio despierto se da cuenta de cuál es en realidad. Si, por otra parte, las señales oníricas suceden en

los sueños de alguien que ha aprendido a reconocerlas, el resultado es un sueño lúcido.

> *En una peligrosa parte de San Francisco, por alguna razón comienzo a arrastrarme por la acera. Empiezo a reflexionar: "Esto es extraño; ¿por qué no puedo andar? ¿La otra gente puede caminar derecha por aquí? ¿Sólo yo tengo que arrastrarme?" Veo a un hombre trajeado caminando bajo una farola. Ahora mi curiosidad es reemplazada por el miedo. Creo que arrastrarme de ese modo puede ser interesante, pero no es seguro. Entonces pienso: "Nunca hago esto. ¡Siempre camino derecho por San Francisco! Esto sólo pasa en sueños". Finalmente se me hace claro: "¡Debo de estar soñando!" (S.G., Berkeley, California).*

Una vez desperté de un sueño en el que mi lente de contacto, después de salirse de mi ojo, se multiplicaba como una especie de súper-protozoo, y decidí que en futuros sueños como éste me daría cuenta de que la lentilla mutante era una señal onírica. Y, de hecho, me he vuelto lúcido en al menos una docena de sueños al reconocer esta particular rareza. Cada uno de nosotros tiene sus propias señales oníricas, a pesar de que algunas nos resultan familiares a la mayoría, como el caso de ir a trabajar en pijama. El inventa rio ilustrativo de señales oníricas que se muestra abajo puede ayudarle a buscar sus señales personales, pero recuerde que sus señales oníricas serán tan únicas como usted.

El inventario de señales oníricas contiene tipos de señales organizadas de acuerdo con la forma en que las personas parecen clasificar de forma natural sus experiencias en sueños. Hay cuatro categorías primarias. La primera, consciencia interior, se refiere a lo que los soñadores (egos) per-

ciben que está pasando en su interior, como pensamientos y sentimientos. Las otras tres categorías (acción, forma y contexto) clasifican los elementos del entorno del sueño. La categoría de acción incluye las actividades y movimientos de todo lo que aparece en el mundo de los sueños (el ego onírico, otros personajes y objetos). La forma se refiere a la forma de las cosas, las personas y los lugares que, en los sueños, a menudo son extraños y frecuentemente se transforman. La última categoría es el contexto. A veces, en los sueños, la combinación de elementos –personas, lugares, acciones o cosas– es extraña, y sin embargo no hay nada inherentemente raro en cada elemento por sí mismo. Tales situaciones extrañas son señales oníricas contextuales. También se incluyen en la categoría de contexto los eventos tales como encontrarse en un lugar en el que sería improbable estar, reunirse con otros personajes en lugares inusuales, encontrar objetos fuera de lugar o representar un papel desacostumbrado.

Cada categoría se divide en subdivisiones y están ilustradas con ejemplos de sueños reales. Lea el inventario detenidamente para que pueda comprender cómo identificar las señales oníricas. Después el siguiente ejercicio le guiará en el proceso de recoger las suyas propias. Las técnicas de inducción de sueños lúcidos de los próximos capítulos utilizarán las señales oníricas con las que se haya encontrado en este ejercicio.

INVENTARIO DE SEÑALES ONÍRICAS

CONSCIENCIA INTERIOR

Tiene un pensamiento peculiar, una fuerte emoción, siente una sensación extraña o tiene percepciones alteradas.

Los pensamientos pueden ser inusuales, de modo que sólo podrían ocurrir en un sueño, o que afectan "mágicamente" al mundo de los sueños. La emoción puede ser inapropiada o extrañamente abrumadora. Las sensaciones pueden incluir la de parálisis o la de abandonar el cuerpo, así como extrañas sensaciones físicas y excitación sexual inesperadamente súbita o intensa. Las percepciones pueden ser desusadamente claras o borrosas, o bien puede ver u oír algo que en la vida de vigilia no sería capaz.

EJEMPLOS:

Pensamientos:

- *"Trato de averiguar de dónde proceden la casa y el mobiliario, y me doy cuenta de que es extraño estar pensando en esto".*
- *"Cuando pensé que no quería chocar, el coche se desvió de vuelta a la carretera".*
- *"Cuando encontré la puerta cerrada con llave, la abrí con sólo desearlo".*

Emociones:

- *"Estoy lleno de extrema ansiedad y remordimiento".*
- *"Estaba entusiasmado con G."*
- *"Estaba tan increíblemente enfadado con mi hermana que arrojé al mar algo que una mujer le había dado".*

Sensaciones:

- *"Parece que me elevo fuera del cuerpo, estoy atrapado en las sábanas, pero me sacudo y me libero".*
- *"Me sobreviene una fuerte oleada de excitación sexual".*

- *“Parece como si hubiese una mano gigante que estrujase mi cabeza”.*

Percepciones:

- *“De alguna manera, podía ver perfectamente sin mis gafas”.*
- *“Todo aparece como si hubiese tomado LSD”.*
- *“De algún modo puedo oír a dos hombres hablando, aunque se encuentran lejos”.*

ACCIÓN

Usted, otro personaje del sueño o una cosa del sueño (incluyendo objetos inanimados y animales) hacen algo inusual o imposible en la vida de vigilia. La acción debe ocurrir en el entorno del sueño, es decir, no ser un pensamiento o sentimiento en la mente del soñador. Aparatos que funcionan mal son ejemplos de señales oníricas de acción.

EJEMPLOS:

Acciones del ego:

- *“Vuelvo a casa en un uniciclo”.*
- *“Aunque estaba debajo del agua, podía respirar”.*
- *“Hacer flexiones era cada vez más fácil”.*

Acciones de los personajes:

- *“Los empleados arrojaban lombrices a la audiencia”.*
- *“D. me besa apasionadamente delante de su mujer”.*
- *“El peluquero dice algo de unos planos para cortarme el pelo”.*

Acciones de los objetos:

"La salchicha de Boloña se ilumina".

"Una gran linterna pasa flotando".

"El coche acelera peligrosamente y los frenos no funcionan".

FORMA

La forma de usted, la de un personaje o la de un objeto del sueño está extrañamente formada, deformada o transformada. Las ropas y el pelo inusuales se cuentan entre las anomalías de forma. También el lugar en el que se encuentra (el escenario) en el sueño puede ser diferente de como es en la vida de vigilia.

EJEMPLOS:

Forma del ego:

- *"Soy un hombre" (soñado por una mujer).*
- *"Tengo la forma de una pila de platos de porcelana".*
- *"Soy Mozart".*

Forma de los personajes:

- *"Su cara cambia cuando la miro".*
- *"Pasa caminando un gigante con una cabeza como la de la Cosa del Pantano".*
- *"Al contrario que en la realidad, G. lleva el pelo corto".*

Forma del escenario:

- *"El borde de la playa es como un malecón con bancos".*

- *“La sala de diseño tenía la forma equivocada”.*
- *“Me perdí porque las calles no eran como las recordaba”.*

Forma de los objetos:

- *“Veo un gatito púrpura”.*
- *“Uno de los monederos se transforma completamente”.*
- *“En las llaves de mi coche pone 'Toyama' en vez de 'Toyota'”*

CONTEXTO

El lugar o la situación en el sueño son extraños. Puede que esté en algún lugar en el que no es probable que estuviese en la vida de vigilia, o envuelto en una situación social extraña. También usted u otro personaje del sueño podrían estar representando un papel desacostumbrado. Los objetos o los personajes pueden estar fuera de lugar, o el sueño puede ocurrir en el pasado o en el futuro.

EJEMPLOS:

Papel del ego:

- *“Somos fugitivos de la ley”.*
- *“Era un sueño del tipo James Bond, conmigo en el papel protagonista”.*
- *“Soy un comando tras las lineas enemigas en la Segunda Guerra Mundial”.*

Papel de los personajes:

- *“Se me asigna a mi amigo para ser mi marido”.*
- *“Mi padre se comporta como R, mi novio”.*

- *“Reagan, Bush y Nixon son jets en vuelo”.*

Lugar de los personajes:

- *“Mis compañeros de trabajo y antiguos compañeros de la escuela superior están juntos”.*
- *“Madonna está sentada en una silla en mi habitación”.*
- *“Mi hermano, que está muerto, estaba en la cocina conmigo”.*

Lugar de los objetos:

- *“Mi cama está en la calle”.*
- *“Hay un teléfono en mi habitación”.*
- *“La pared tiene dentro crema de queso y verduras”.*

Lugar de la escena:

- *“Estoy en una colonia en Marte”.*
- *“Estoy en un parque de atracciones”.*
- *“Estoy en el océano, yo solo, por la noche”.*

Época de la escena:

- *“Estoy en la escuela primaria”.*
- *“Estoy en la reunión de mi vigésimo quinto grado en la escuela superior”.*
- *“Estoy con mi caballo en su mejor época”.*

Situación:

- *“Estoy en una ceremonia extraña”.*
- *“Se está rodando un anuncio en mi casa”.*
- *“Han traído a dos familias para que se conozcan”.*

Ejercicio: catalogue sus sueños

1. Lleve un diario de sueños.

Lleve un diario en el que registre todos sus sueños. Cuando haya recopilado al menos una docena, proceda con el siguiente paso.

2. Catalogue sus señales oníricas.

Mientras continúe recopilando sueños, marque las señales oníricas de los que registre. Subráyelas y colóquelas en una lista después de cada descripción de los sueños.

3. Clasifique cada señal usando el inventario de señales oníricas.

Al lado de cada señal onírica de su lista, escriba el nombre de cada categoría del inventario. Por ejemplo, si soñó con una persona con cabeza de gato, esta sería una señal onírica de forma.

4. Escoja un objetivo entre las categorías de las señales oníricas.

Cuente cuántas veces ocurre cada categoría de las señales oníricas (consciencia interior, acción, forma o contexto) y clasifíquelas por orden de frecuencia. Aquélla que ocurra más a menudo será su señal onírica objetivo en el siguiente paso. Si hay una relación entre categorías, escoja la que le resulte más atractiva.

5. Practique buscando señales oníricas en vigilia.

Adquiera el hábito de examinar su vida diaria buscando elementos que encajen en su categoría de señales oníricas. Por ejemplo, si su categoría objetivo es acción,

estudie cómo usted, otras personas, animales, objetos y máquinas actúan y se mueven. Familiarícese por completo con la forma en que son normalmente las cosas en vigilia. Esto le prepara para darse cuenta de cuándo algo raro pasa en un sueño.

Los sueños lúcidos son una especie de destreza mental, y usted puede utilizar, para mejorar sus habilidades en el sueño lúcido, la ayuda de técnicas psicológicas desarrolladas para la mejora del rendimiento. Los psicólogos del deporte han llevado a cabo un considerable cúmulo de investigaciones en la mejora del rendimiento. Una de las herramientas más poderosas que destacan en sus trabajos es la teoría y la práctica del establecimiento de metas.[7]

El establecimiento de metas funciona. Los investigadores que revisaron más de cien estudios concluyeron que "el efecto beneficioso del establecimiento de metas en el rendimiento de una tarea es uno de los hallazgos más robustos y repetibles en la literatura psicológica".[8] Además, la investigación ha revelado muchos detalles acerca de la forma correcta de establecer metas.

Aquí, adaptados de los hallazgos de un investigador sobre establecimiento de metas, hay algunos consejos sobre la forma apropiada de aproximarse al aprendizaje de la habilidad de tener sueños lúcidos.[9]

Ejercicio: establecer metas para el éxito

1. Establezca metas explícitas, específicas y numéricas.

Las metas son personales y se refieren a su potencial y a sus habilidades demostradas. Dependiendo de su nivel de logros, usted podría querer recordar un sueño o dos cada noche, o tener al menos un sueño lúcido en la próxima semana o el próximo mes. Cuando comencé a mi investigación para mi disertación, establecí la meta de incrementar el número de sueños lúcidos que tendría cada mes. Esto me facilitó evaluar mi rendimiento en términos de metas específicas.

2. Establezca metas difíciles, pero realistas.

Para muchas personas tener un sueño lúcido es una meta difícil, pero realista. Para onironautas más avanzados una meta más apropiada podría ser aprender a volar o a encarar personajes atemorizantes. Su rendimiento se incrementará en proporción con lo ambicioso de sus metas, siempre que las mantenga dentro del rango de su habilidad.

3. Establezca metas a corto y largo plazo.

Establezca metas a corto plazo, tales como recordar un cierto número de sueños o ejecutar un cierto número de tests al día (vea el capítulo 3). Del mismo modo, planee metas a más largo plazo, tales como tener al menos un sueño lúcido al mes. Establezca fechas en las que querría haber alcanzado un cierto nivel de habilidad, por ejemplo, "Quiero tener cuatro sueños lúcidos antes del 1 de julio".

4. Registre y evalúe su progreso.

Cuando alcance una meta que se haya propuesto, tal como tener doce sueños lúcidos en un mes, registre este logro. Cuando alcance una meta, establezca otra. O, si se frustra porque está lejos de alcanzar sus metas, plantéese objetivos menos demandantes y más realistas. Lleve notas y estadísticas en su diario de sueños. Un gráfico podría proporcionar un registro más visible de su progreso.

Cómo planificar sus resultados para obtener los mejores resultados

Muchos soñadores lúcidos han informado de que experimentan un mayor número de sueños lúcidos después del amanecer, en las últimas horas del sueño por la mañana. Una explicación parcial para esto es que hay más sueño REM en la segunda mitad de la noche que en la primera. Adicionalmente, un análisis del tiempo de ocurrencia de sueños lúcidos en el laboratorio mostró que la probabilidad relativa de tener sueños lúcidos se incrementa continuamente con cada período REM sucesivo.[10]

Para ilustrar lo que esto significa, digamos que usted duerme normalmente durante ocho horas. En el transcurso de la noche probablemente tendrá seis períodos REM, de los cuales la mitad ocurrirá en la última cuarta parte de la noche. De acuerdo con nuestra investigación, la probabilidad de que usted tenga un sueño lúcido durante esas dos últimas horas de sueño es más del doble de la probabilidad de que lo tenga en las seis horas previas. Esto significa también que si suprime dos horas de sueño, reducirá a la mitad las oportunidades de tener sueños lúcidos. Del mismo

modo, si normalmente emplea seis horas en dormir, podría duplicará sus oportunidades de tener sueños lúcidos incrementando su sueño en dos horas.

La conclusión es obvia: si quiere aumentar la frecuencia de sueños lúcidos, aumente su tiempo de sueño. Si se interesa seriamente en los sueños lúcidos y puede encontrar el tiempo extra, debería establecer al menos una mañana a la semana en la que pueda quedarse en la cama varias horas más de lo normal.

Incluso aunque la mayoría de las personas disfrutan durmiendo hasta tarde, no todos tenemos tiempo para hacerlo. Si encuentra que no puede permitirse pasar más tiempo en la cama, hay un sencillo secreto para incrementar su frecuencia de sueños lúcidos que no requiere más tiempo del número de horas que normalmente emplea en dormir.

El secreto es reorganizar el tiempo que dedica a dormir. Si normalmente duerme desde la medianoche hasta las 6:00 a.m., entonces levántese a las 4:00 a.m. y quédese despierto durante dos horas, haciendo lo que sea que necesite hacer. Vuelva a la cama y complete su restante sueño desde las 6:00 hasta las 8:00 a.m. Durante las dos horas de sueño aplazado tendrá mucho más sueño REM del que habría tenido si hubiese dormido hasta la hora de costumbre (de 4:00 a 6:00), y disfrutará de una probabilidad incrementada de tener sueños lúcidos sin haber perdido horas de sueño.

Algunos entusiastas del sueño lúcido hacen del sueño reorganizado una parte regular de su ritual para la inducción de sueños lúcidos. Por ejemplo, Alan Worsley informa de que cuando quiere inducir sueños lúcidos se acuesta a la 1:30 a.m. y duerme un poco menos de seis horas, desde

más o menos las 2:00 hasta las 7:45, cuando la alarma le despierta. Entonces se levanta y desayuna, bebe te, lee el periódico, el correo, etc. y se queda despierto durante dos o tres horas. A las 9:00 ó 9:30 escribe con detalle sus planes e intenciones con respecto a los experimentos específicos o actividades que quiere llevar a cabo en sus sueños lúcidos y después se acuesta de nuevo, para dormirse normalmente a las 10:00 o 10:30. Entonces duerme durante varias horas, durante las cuales tiene sueños lúcidos con frecuencia, a veces largas series de ellos de una duración de hasta una hora.[11]

Redistribuir el sueño puede ser una forma notablemente poderosa de facilitar el sueño lúcido. Asegúrese de probarlo. Por un pequeño esfuerzo será más que ampliamente recompensado. Aquí tiene un ejercicio para empezar.

Ejercicio: planificar el tiempo para el sueño lúcido

1. Programe su despertador.

Antes de irse a la cama, ponga su despertador para que le despierte dos o tres horas antes de lo habitual y duérmase a la hora de siempre.

2. Levántese puntualmente por la mañana.

Cuando suene la alarma, salga de la cama inmediatamente. Va a estar despierto durante dos o tres horas. Atienda sus asuntos hasta más o menos media hora antes de volver a la cama.

3. Concéntrese en su intención de tener sueños lúcidos.

Durante la media hora antes de volver a dormir piense sobre lo que quiere conseguir en su sueño lúcido: adónde quiere ir, a quién quiere ver o qué quiere hacer. Puede utilizar este tiempo para incubar un sueño sobre un tema en particular (vea el capítulo 6). Si está trabajando en alguna de las aplicaciones que se explican en capítulos posteriores, este es un buen momento para practicar los ejercicios y aplicaciones.

4. Vuelva a la cama y practique una técnica de inducción.

Ya que han pasado dos o tres horas desde que despertó, asegúrese de que su lugar de sueño estará en silencio y sin perturbaciones durante el siguiente par de horas. Acuéstese y practique la técnica de inducción que mejor le funcione. En los siguientes dos capítulos se dan diversas técnicas.

5. Concédase al menos dos horas de sueño.

Ponga la alarma o haga que alguien le despierte si lo prefiere, pero asegúrese de concederse dos horas para soñar. Es probable que tenga al menos un período REM durante este tiempo, tal vez dos.

Las primeras horas de la mañana son ideales para el sueño lúcido por otra razón más. A pesar de que nos lleva entre una hora y hora y media llegar al sueño REM al principio de la noche, después de varias horas de sueño a menudo podemos entrar en REM en tan sólo unos minutos des-

pués de haber despertado. A veces podemos despertar de un sueño y entrar de nuevo en él momentos después. Esto hace posible otro tipo de sueño lúcido: el sueño lúcido iniciado desde la vigilia, que será tratado en el capítulo 4.

Preparación final: aprender a relajarse profundamente

Antes de que esté listo para practicar las técnicas para inducir sueños lúcidos, necesita ser capaz de ponerse en un estado de relajación atenta, con mente alerta y cuerpo profundamente relajado. Los dos ejercicios que se describen abajo le mostrarán cómo. Son importantes para ayudarle a aclarar su mente de las preocupaciones del día y así poder enfocarse en la inducción del sueño lúcido. El sueño lúcido requiere concentración, que es casi imposible de alcanzar con una mente distraída y un cuerpo tenso. Antes de continuar con el siguiente capítulo, domine estas técnicas esenciales.

Ejercicio: relajación progresiva

1. Acuéstese en una superficie firme.

Si no puede acostarse, siéntese en una silla cómoda. Cierre los ojos.

2. Ponga la atención en su respiración.

Preste atención a su respiración y deje que se haga más profunda. Haga un par de respiraciones completas bajando ligeramente su diafragma mientras inhala, empujando al abdomen y llenando de aire los pulmones

desde abajo hasta arriba. Permítase suspirar profundamente al exhalar, permitiendo que las tensiones escapen cuando lo haga.

3. Tense y relaje progresivamente cada grupo de músculos

Tense y después relaje todos los grupos musculares de su cuerpo, uno cada vez. Comience por su brazo dominante. Doble su mano hacia atrás por la muñeca, como si intentase poner el dorso de la mano en su antebrazo. Mantégala firmemente durante entre cinco y diez segundos. Preste atención a la tensión. Suelte la tensión y relájese. Tome nota de la diferencia. Tense y relaje de nuevo. Haga una pausa de entre veinte y treinta segundos según respira profunda y abdominalmente, y después exhale despacio. Repita el procedimiento con la otra mano. Después repita la secuencia tensión-relajación-tensión-relajación con sus antebrazos, brazos, frente, mandíbula, cuello, hombros, abdomen, espalda, glúteos, piernas y pies. Haga una pausa entre cada grupo muscular principal, haga una inspiración profunda y suelte más tensión con un suspiro.

4. Afloje toda tensión.

Después de haber trabajado con todos los grupos musculares, deje que se relajen. Dondequiera que sienta tensión, realice una secuencia tensión-relajación adicional. Cultive la imagen de la tensión como fluyendo fuera de su cuerpo como un fluido invisible. Cada vez que tense y relaje recuérdese a sí mismo que la relajación es mayor que la tensión que la precede (Adaptado de Jacobson).[12]

Ejercicio: relajación de los sesenta y un puntos

1. Estudie la figura.

La figura 2.1 ilustra sesenta y un puntos del cuerpo. Para hacer este ejercicio necesita memorizar la secuencia de puntos (no es difícil, porque los puntos están dispuestos en un patrón sencillo). Comienzan en la frente, bajan y suben por su brazo derecho, después por su brazo izquierdo, bajan por su torso, bajan por sus piernas, derecha e izquierda, y después suben de vuelta por el torso hasta la frente.

2. Enfoque su atención en un punto cada vez.

Comience en su frente. Enfoque su atención entre las cejas y piense en el número uno. Mantenga su atención fija en el punto 1 durante varios segundos hasta que sienta que su consciencia de la localización es clara y definida. Piense en su ser como localizado en ese punto. Antes de cambiar al siguiente punto debe notar una sensación de calor y peso en éste.

3. Desplácese por cada punto por orden.

Del mismo modo, enfoque sucesivamente su atención en cada uno de los primeros treinta y un puntos. Proceda despacio e imagínese a sí mismo como localizado en cada punto según llega a él. Note la sensación de calor y peso antes de continuar. No permita que su mente vague. Al principio puede encontrarlo esto difícil de hacer; Descubrirá que a veces olvidará de repente lo que está haciendo y comenzará a fantasear o a pensar en otra cosa. Si se pierde, vuelva al principio o al último punto nume-

rado en el que seguía estando atento, y continúe. Practique con los treinta y un puntos hasta que pueda concentrarse en ellos por orden sin fantasear ni perder la pista.

4. Amplíe su práctica para incluir todos los sesenta y un puntos.

Cuando pueda concentrarse en los treinta y un puntos por orden, repita los pasos 1 y 2 con todos los sesenta y uno. Practique hasta que pueda hacer todos los puntos sin perder la concentración. Ahora está listo para usar este ejercicio con las técnicas de inducción de sueños lúcidos

(Adaptado de Rama).[13]

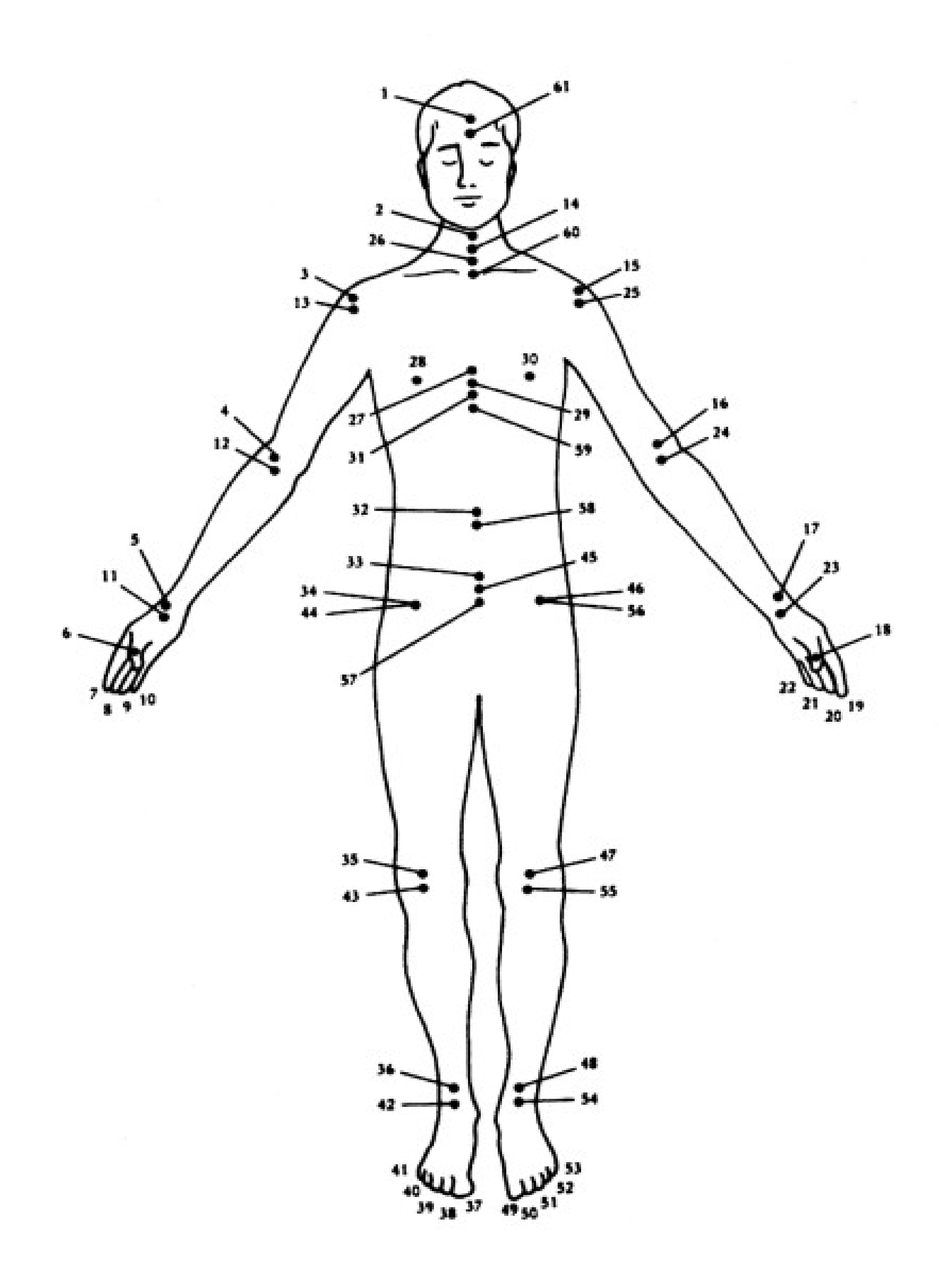


Figura 2.1. Los sesenta y un puntos de relajación[14] (adaptado de *Ejercicio sin Movimiento,* por el Swami Rama. Himalayan Institute, Honesdale, PA).

3
Despertar en el mundo de los sueños

El sueño lúcido es más fácil de lo que piensa

Antes de empezar con los ejercicios de este capítulo, debería recordar al menos un sueño por noche. También debería haber registrado una docena de sueños o más en su diario, y haber extraído a partir de ellos un cierto número de señales oníricas personales. Ahora está preparado para aprender las técnicas diseñadas para ayudarle a tener su primer sueño lúcido, si aún no ha tenido ninguno. Con algo de esfuerzo, estas técnicas pueden ayudarle a tener sueños lúcidos a voluntad.

Antes de seguir, me gustaría ofrecerle un consejo que puede evitarle algo de frustración. A veces la gente desarrolla bloqueos mentales que les impiden inducir sueños lúcidos a voluntad. Típicamente, piensan que el sueño lúcido es un estado muy difícil de lograr. El creer esto hace que lo sea. Sin embargo, he aprendido a tener sueños lúcidos a voluntad, así que sé que se puede hacer, y también sé que es fácil, una vez que se sabe cómo. Mi experiencia enseñando a cientos de personas a tener sueños lúcidos sugiere que casi cualquiera que practique con diligencia estas técnicas, triunfa. Nadie puede decir cuánto tiempo le llevará a usted aprender a tener sueños lúcidos; eso depende de su

memoria onírica, motivación, cuánto practique y un factor que podemos llamar “talento para el sueño lúcido”. Incluso aunque estaba altamente motivado y tenía tres o cuatro sueños lúcidos a la semana, me llevó dos años y medio alcanzar el punto en el que podía tener un sueño lúcido cada vez que quería. Pero entonces tuve que inventar mis propios métodos. Usted tiene la gran ventaja de ser capaz de trabajar con técnicas que han sido probadas y refinadas por otros soñadores lúcidos.

No se desanime si no triunfa en el acto. ¡Y no abandone! Prácticamente todo el que persevera mejora con la práctica. El sueño lúcido es más fácil de lo que piensa.

Encuentre la técnica que funcione mejor para usted

Los próximos dos capítulos le presentarán una amplia variedad de técnicas para estimular los sueños lúcidos. Se pone énfasis en las técnicas que funcionan mejor para la mayoría de las personas. Sin embargo, hay variaciones en cuanto a qué método será más útil para usted, debido a diferencias individuales en la fisiología, la personalidad y el estilo de vida. Por ejemplo, las técnicas descritas en el capítulo 4 son más practicadas (aunque no exclusivamente) por personas que se duermen con rapidez. Por tanto, nos hemos esforzado por conseguir la completitud y hemos descrito la mayoría de las técnicas de inducción de sueños lúcidos. Debería probar la que le resulte más atractiva. Una vez que comprende los principios y la práctica de la inducción de sueños lúcidos, puede elegir desarrollar su propio método combinando características de las técnicas que hemos des-

crito. En cualquier caso experimente, observe y persevere: encontrará un camino.

Si el practicar ejercicios mentales es una idea nueva para usted, puede que tenga dudas acerca de su habilidad de usarlos con éxito. En el apéndice hay un ejercicio llamado “Fortalezca su voluntad”, diseñado para ayudarle a aprender cómo lograr cosas mediante el esfuerzo mental. La práctica de este ejercicio mejorará su éxito con todas las técnicas de inducción de este libro.

Comprobación crítica del estado

Construir un puente entre los dos mundos

Haga una pausa para hacerse la siguiente pregunta: “¿Estoy soñando o estoy despierto ahora mismo? Sea serio. Trate realmente de contestar a la pregunta al máximo de su habilidad y esté preparado para justificar su respuesta.

Ahora que ha respondido, hágase esta otra pregunta: “¿Cómo de a menudo me pregunto a mí mismo si estoy soñando o estoy despierto, en el transcurso de un día promedio?” A no ser que usted sea un gran filósofo o esté practicando ya la técnicas de inducción de sueños lúcidos, probablemente la respuesta es nunca. Si nunca se hace esta pregunta cuando está despierto, ¿cómo de a menudo supone que se la hará mientras sueña? De nuevo, debido a que las cosas que habitualmente hace y sobre las que piensa en sueños son las mismas que habitualmente hace y sobre las que piensa mientras está despierto, probablemente la respuesta será nunca.

Las implicaciones de esto deberían estar claras. Usted puede usar la relación entre los hábitos en vigilia y en sue-

ños para ayudarle a inducir sueños lúcidos. Una forma de volverse lúcido es preguntándose a sí mismo si uno está soñando o no cuando está soñando. Para hacer esto debería adquirir el hábito de hacerse la pregunta cuando está despierto.

La facultad crítica

Una parte de su mente tiene la tarea de "comprobar la realidad", es decir, determinar si los estímulos son de origen interno o externo. Oliver Fox llamaba a este sistema crítico reflexivo "la facultad crítica", y la consideraba como normalmente "dormida" en los sueños ordinarios. También creía que esta facultad era fundamental para conseguir la lucidez. Para volverse lúcido en un sueño, escribió Fox:

> *[...]debemos despertar la facultad crítica, que parece inoperante, en gran medida en los sueños, y aquí también se manifiestan grados de actividad. Supongamos, por ejemplo, que en mi sueño estoy en un café. En una mesa cercana a la mía hay una dama que sería muy atractiva si no fuera porque tiene cuatro ojos. Aquí hay algunos ejemplos de esos grados de actividad de la facultad crítica:*
>
> *(1) En el sueño está prácticamente dormida, pero al despertar tengo la sensación de que había algo peculiar en esa dama. De repente me doy cuenta: "¡Por supuesto, tenía cuatro ojos".*
>
> *(2) En el sueño exhibo una cierta sorpresa y digo: "¡Qué curioso, esa chica tiene cuatro ojos! Esto la afea". Pero sólo en la misma forma en que podría decir: "¡Qué pena que tenga la nariz rota! Me pregunto cómo se lo hizo".*

(3) La facultad crítica está más despierta y los cuatro ojos son considerados como algo anormal; pero el fenómeno no se aprecia en su totalidad. Exclamo: "¡Dios mío!", y me tranquilizo añadiendo: "Debe de haber un espectáculo de monstruos o un circo en la ciudad". De ese modo rocé el borde del discernimiento, pero no llegué.

(4) Mi facultad crítica está completamente despierta ahora y se resiste a esta explicación. Continúo con mi tren de pensamientos: "¡Pero nunca ha habido semejante monstruo! Una mujer adulta con cuatro ojos. Es imposible. Estoy soñando".[1]

El desafío, entonces, reside en cómo activar la facultad crítica antes de acostarnos para que permanezca suficientemente preparada con el objeto de que funcione apropiadamente cuando se necesite para explicar algún evento extraño en un sueño.

Paul Tholey ha desarrollado recientemente algunas técnicas para inducir sueños lúcidos, a partir de una década de investigación con más de doscientos sujetos. Tholey afirma que un método efectivo para adquirir lucidez (especialmente para los principiantes) es desarrollar una "actitud reflexiva crítica" para con el estado de consciencia de uno. Esto se hace preguntándose a sí mismo si se está soñando o no, cuando uno está despierto. Él enfatiza la importancia de hacerse la "pregunta crítica" ("¿Estoy soñando o no?") tan a menudo como sea posible, al menos entre cinco y diez veces al día, y en cada situación que se asemeje a un sueño. La importancia de hacerse la pregunta en situaciones semejantes a un sueño reside en que en los sueños lúcidos la pregunta crítica se hace normalmente en situaciones similares a aquellas en las que se hizo durante el día. También es fa-

vorable hacerse la pregunta a la hora de acostarse y cuando se está durmiendo uno. Hemos incorporado estas sugerencias en la siguiente adaptación de la técnica de reflexión de Tholey.

Técnica de comprobación crítica del estado

1. Planee cuándo comprobar su estado

Escoja entre cinco y diez ocasiones diferentes durante el día en las que comprobar su estado. Pueden ser circunstancias similares a sus sueños en algún aspecto. Cada vez que entre en contacto con algo que se asemeje a una señal onírica, compruebe su estado. Hágalo en cualquier momento en que suceda algo sorprendente o improbable, o cada vez que experimente emociones desusadamente poderosas o cualquier cosa que se asemeje a un sueño. Si tiene sueños recurrentes, son ideales cualesquiera situaciones relacionadas con el contexto recurrente. Por ejemplo, si tiene sueños recurrentes de ansiedad en relación con su miedo a las alturas, debería hacer una comprobación de su estado cuando cruce un puente o visite una habitación cerca de la parte superior de un edificio alto.

Por ejemplo, Pepe Soñador decide comprobar su estado cada vez que:

1. *Entra en un ascensor (origen de muchos de sus sueños de ansiedad).*
2. *Habla con su jefe.*
3. *Ve una mujer atractiva.*

4. *Lee un error tipográfico.*
5. *Entra en el cuarto de baño (se ha dado cuenta de que los cuartos de baño son bastante extraños en sus sueños).*

2. Compruebe su estado.

Hágase la pregunta crítica tan a menudo como sea posible (al menos entre cinco y diez veces específicas que haya seleccionado en el paso 1): "¿Estoy soñando o estoy despierto?" No se lo pregunte de una forma automática y se responda irreflexivamente: "Es obvio que estoy despierto", o hará lo mismo cuando en realidad esté soñando. Busque alrededor rarezas o inconsistencias que podrían indicarle que está soñando. Piense en los eventos de los últimos minutos. ¿Tiene problemas para recordar lo que acaba de pasar? Si los tiene, podría estar soñando. Como guía para responder correctamente la pregunta crítica, por favor vea las sugerencias de la siguiente sección.

(Adaptado de la técnica de reflexión de Tholey).[2]

Sugerencias para la comprobación del estado

Como la mayoría de las personas saben por su experiencia de primera mano, los soñadores no siempre razonan con claridad. Mientras se preguntan si están soñando o no, a veces deciden erróneamente que están despiertos. Esto puede sucederle a usted si trata de probar la realidad de la forma equivocada. Por ejemplo, podría concluir en un sueño que no puede estar soñando porque todo parece demasiado sólido y vivamente real. O podría pellizcarse, de acuerdo con la

comprobación clásica. Esto rara vez –y nunca en mi experiencia– le despierta de un sueño, ¡pero en su lugar produce la convincente sensación de un pellizco!

Cuando los soñadores comparten con otros personajes del sueño la revelación o la sospecha de que están soñando, con frecuencia encuentran protestas y argumentos en contra, como en el siguiente ejemplo:

> *Un sueño lúcido trataba de una anterior residencia en la que había vivido cuando estaba en la escuela superior. La casa tenía un jardín, que era lo más agradable del patio. Un amigo mío muy cercano estaba allí. Al sentarme y mirar la casa con mi consciencia de diario me di cuenta de que la casa, a pesar de que parecía intacta, había sido demolida unos siete años atrás. Y sin embargo estaba delante de mí, tan clara como el día. Al instante supe que estaba en el espacio del sueño y me volví hacia mi amigo y le pedí que despertara, que estábamos en un sueño y que si se daba cuenta, podría ir a cualquier sitio o hacer cualquier cosa que quisiese. Bien, no me escuchó e insistió en que era real y en que yo había leído demasiados libros de Carlos Castaneda. Me dijo que, en vez de eso, debería leer el Evangelio (P.K., Columbus, North Carolina).*

La moraleja aquí es no creer en la palabra de nadie: ¡compruebe su propia realidad! Tratar de volar es una comprobación más fiable que usan muchos soñadores lúcidos. La forma más fácil de hacerlo es saltar en el aire y tratar de prolongar el tiempo que permanece separado del suelo. Si se mantiene en el aire durante incluso un segundo más de lo normal, puede estar seguro de que está soñando.

Utilice la misma comprobación cada vez que verifique su estado. En mi experiencia, la mejor comprobación es la siguiente: encuentre cualquier texto escrito y léalo una vez (si puede), mire a otro lado y luego reléalo, comprobando si se mantiene igual. Cada vez que he probado esto en mis propios sueños lúcidos, el texto había mutado de alguna forma. Las palabras pueden dejar de tener sentido o las letras pueden convertirse en jeroglíficos.

Una comprobación del estado igualmente efectiva, si suele usted llevar un reloj digital, es mirar la esfera dos veces; en un sueño nunca se comportará correctamente (es decir, los números no cambiarán de la manera esperada) y normalmente no mostrará algo que tenga sentido en absoluto (tal vez marque el Tiempo Onírico Estándar). Por cierto, esta comprobación sólo funciona con relojes digitales, y no con los analógicos del viejo estilo, que a veces pueden medir el tiempo onírico de forma bastante creíble. Una vez, cuando decidí hacer una comprobación del estado, miré mi reloj y me encontré con que se había convertido en un reloj analógico bastante realista. Pero no recordaba haber cambiado mi reloj digital por el de Mickey Mouse que llevaba en la muñeca, así que supuse que debía de estar soñando. Tenga cuidado con esta comprobación; podría usted elaborar alguna absurda racionalización para explicar por qué no puede ver la hora correcta, como por ejemplo: "puede ser que la pila se esté agotando" o "la luz es demasiado débil para ver la hora".

En general, si quiere distinguir los sueños de la vigilia, necesita recordar que a pesar de que los sueños pueden parecer tan vívidos como la vida de vigilia, son mucho más inestables. En muchas ocasiones, todo lo que tiene que ha-

cer es echar un vistazo crítico alrededor y, en un sueño, notará transformaciones inusuales.

Comprobar el estado es una manera de averiguar la verdad de su situación cuando sospeche que pudiera estar soñando. Como tal, usted normalmente lo empleará como el paso final para volverse lúcido. Con práctica, se encontrará pasando menos tiempo comprobando señales oníricas y, en su lugar, pasará con más frecuencia de sospechar que está soñando a saber que está soñando. Puede ser que descubra que cada vez que sienta la genuina necesidad de comprobar la realidad, esto en sí mismo es prueba suficiente de que está soñando, dado que cuando estamos despierto casi nunca nos preguntamos seriamente si estamos realmente despiertos.[3] Esta es la última palabra con respecto a la comprobación del estado: cada vez que se encuentre sospechando seriamente que debe de estar soñando, ¡probablemente lo esté!

Técnicas de intención

La idea de cultivar en vigilia un estado mental con el propósito de trasladarlo al estado de sueño como un modo de inducir sueños lúcidos ha sido usado por los budistas tibetanos durante más de mil años. El origen de estas técnicas está envuelto en las brumas del tiempo. Se dice que derivan de las enseñanzas de un maestro llamado La-wapa, de Urgyen, en Afganistán, y que fueron introducidas en el Tíbet en el siglo VIII por Padmasambhava, el fundador del budismo tibetano.[4]

Las enseñanzas tibetanas pasaron de generación en generación hasta el tiempo presente, cuando tenemos el Yoga

del Estado de Sueño, un manuscrito compilado por primera vez en el siglo XVI y traducido en 1935, que esboza diversos métodos para "comprender la naturaleza del estado de sueño" (es decir, inducir sueños lúcidos).[5] La mayoría de las técnicas tibetanas se hicieron a la medida de las habilidades de experimentados meditadores. Conllevan cosas tales como complejas visualizaciones de letras sánscritas en lotos de muchos pétalos mientras se mantiene un tipo especial de respiración y se llevan a cabo ejercicios de concentración. En el futuro, cuando miles de personas alcancen la pericia en las destrezas que se tratan en este libro, tal vez estaremos lo suficientemente avanzados como para aprender más de nuestros predecesores tibetanos. Por ahora, la esencia de las técnicas tibetanas está destilada para usted en este capítulo y en el siguiente.

Técnica del poder de la resolución

Para soñadores lúcidos principiantes, la técnica tibetana más relevante se llama "comprensión por el poder de la resolución", que consiste en "decidirse a mantener una continuidad ininterrumpida de consciencia" a lo largo de los estados de vigilia y sueño. Conlleva práctica diurna y nocturna.

1. Práctica diurna.

Durante el día, "en todas las circunstancias", piense continuamente en que "todas las cosas son de la sustancia de los sueños" (es decir, que su experiencia es una construcción de su mente) y resuelva que se dará cuenta de su verdadera naturaleza.

2. Práctica nocturna.

Por la noche, cuando esté a punto de irse a dormir, "resuelva firmemente" que comprenderá el estado de sueño –es decir, se dará cuenta de que no es real, sino un sueño–. (Ejercicio opcional: ore a su gurú en el sentido de que será capaz de comprender el estado de sueño. Esta opción probablemente necesitará ser modificada para la mayoría de las personas. Si usted tiene un gurú, siga adelante y ore. Si no tiene un gurú pero ora, entonces hágalo como de costumbre. Puede también sustituir una figura simbólica asociada en su mente con el sueño lúcido. Si no ora y ni tiene un gurú, sáltese esta instrucción o pida ayuda a la parte más sabia de sí mismo).

Comentario

Debido a que soñamos con cosas que nos han preocupado recientemente, es probable que si pasa suficiente tiempo durante el día pensando que "todo es de la sustancia de los sueños", entonces al final contemplará ese pensamiento mientras sueñe.

(Adaptado de Evans-Wentz).[6]

"**Caso clínico**"

Hace veinte años asistí a un taller impartido por Tarthang Tulku sobre budismo tibetano en el Instituto Esalen, en Big Sur, California. Rinpoché ("preciosa joya"), como llamábamos al profesor, había sido forzado a abandonar el Tíbet cuando los comunistas chinos lo invadieron y "acababa de bajarse del barco" procedente de la India. Por

tanto, hablaba muy poco inglés. Los fragmentos de su discurso que no estaban de por sí entrecortados, con frecuencia los entrecortaba él con su risa. Yo esperaba explicaciones esotéricas o teoría avanzada, pero lo que obtuve fue incalculablemente más valioso.

Rinpoché indicaba el mundo que nos rodeaba con un movimiento de la mano como sin importancia, y anunciaba enfáticamente: "Esto... ¡sueño!" Entonces se reía aún más y al apuntarme a mí o a alguna otra persona u objeto, de modo bastante misterioso, insistía: "¡Esto sueño!", seguido de más risa. Rinpoché consiguió transmitirnos la idea (cómo, no lo sé en realidad; no descartaría la telepatía, considerando cuán pocas palabras se intercambiaron) de que debíamos intentar pensar en todas nuestras experiencias como sueños y tratar de mantener una continuidad ininterrumpida de consciencia entre los dos estados de vigilia y sueño. No pensé que estaba haciendo el ejercicio muy bien, pero de vuelta en San Francisco después del fin de semana, inesperadamente encontré que mi mundo se había expandido de alguna manera.

Algunas noches después tuve el primer sueño lúcido que recuerdo desde las aventuras oníricas en serie que tenía a los cinco años. En el sueño:

> *Nevaba suavemente. Estaba solo en la cima del mundo, escalando el K2. Según avanzaba hacia arriba a través de la escarpada nieve que se acumulaba, me sorprendió darme cuenta de que mis brazos estaban desnudos: llevaba una camisa de manga corta, ¡ropa escasamente apropiada para escalar la segunda montaña más alta del mundo! Me di cuenta de inmediato de que la explicación era que ¡estaba soñando! Estaba tan complacido que sal-*

té de la montaña y comencé a volar, pero el sueño se desvaneció y me desperté.

Interpreté el sueño como si quisiera sugerir que yo no estaba aún preparado para los rigores el yoga tibetano del sueño. Pero era también un punto de partida, y seguí teniendo sueños lúcidos de manera ocasional durante ocho años antes de comenzar a cultivar los sueños lúcidos en serio. A propósito, mi comportamiento impulsivo cuando me volví lúcido es típico de los principiantes. Si tuviese ese sueño ahora, no saltaría de la montaña precipitadamente. En vez de eso, volaría a la cima de la montaña y averiguaría si la estaba escalando por alguna razón aparte de "porque estaba allí".

Intención para occidentales

Pocos occidentales se sienten cómodos con la idea oriental de un gurú, pero la idea de "intención" debería ser lo suficientemente familiar. A pesar de que mucha gente informa de sueños lúcidos espontáneos ocasionales, el sueño lúcido rara vez ocurre sin que tengamos la intención. Por tanto, si queremos tener sueños lúcidos con más frecuencia, debemos empezar por cultivar la intención de reconocerlos mientras soñamos. Si en el comienzo sus esfuerzos no tienen éxito, tómese a pecho la exhortación tibetana que dice que lleva no menos de veintiún esfuerzos cada mañana "comprender la naturaleza del estado de sueño".

Paul Tholey ha experimentado ampliamente con una variación de la técnica tibetana antigua para inducir sueños lúcidos mediante el poder de la resolución.[7] Aquí le muestro mi adaptación del método de Tholey.

Técnica de la intención

1. Decida reconocer el sueño

En las primeras horas de la mañana, o durante un despertar en la última parte de su período de sueño, afirme clara y confiadamente su intención de recordar reconocer el estado de sueño.

2. Visualícese reconociendo el sueño

Imagine de la forma más vívida posible que se encuentra en situaciones oníricas que típicamente causarían el que usted se diese cuenta de que está soñando. Incorpore en sus visualizaciones varias de sus señales oníricas favoritas o que aparezcan con más frecuencia.

3. Imagínese llevando a cabo una actividad onírica intencional

Además de practicar mentalmente el reconocimiento de señales oníricas, decida llevar a cabo en el sueño alguna actividad particular previamente escogida por usted. Una buena elección sería una actividad que sea en sí misma una señal onírica. Por ejemplo, véase volando en su sueño y reconociendo que está soñando. Mientras esté haciéndolo asegúrese de decidir firmemente que reconocerá que está soñando la próxima vez que sueñe.

Comentario

La razón para establecer la intención de realizar una actividad particular en el sueño es que los soñadores a veces

recuerdan llevar a cabo dicha actividad sin haberse hecho lúcidos antes. Después, tras reflexionar, recuerdan: "Esto es lo que quería hacer en mi sueño. Por lo tanto, ¡debo de estar soñando! La actividad intencional debería ser una señal onírica debido a que es más probable que adquiera lucidez si se encuentra llevando a cabo su actividad onírica.

Técnica combinada de Tholey

Tholey ha afirmado que la comprobación crítica del estado constituye la técnica más efectiva para la inducción de sueños lúcidos de entre todas las que ha tratado.[8] Su técnica combinada se basa en la comprobación crítica del estado, e incluye elementos de sus técnicas de intención y de autosugestión. No aclara si la técnica combinada es superior o no a la de reflexión, pero creemos que es probablemente más efectiva.

Tholey conjetura, refiriéndose en apariencia a la técnica combinada:

> *...que quienquiera que siga con constancia el consejo dado puede aprender a tener sueños lúcidos. Sujetos que nunca antes han experimentado un sueño lúcido tendrán el primero después de una media de entre cuatro y cinco [semanas], con una gran desviación interindividual. Bajo las circunstancias más favorables, el sujeto experimentará su primer sueño lúcido durante la misma primera noche; bajo circunstancias desfavorables, sólo después de varios meses. La práctica para lograr el marco mental crítico-reflexivo es necesaria sólo en la fase inicial, que puede durar un cierto número de meses. Más adelante tendrán lugar sueños lúcidos in-*

cluso si el sujeto no se ha hecho la pregunta crítica durante el día. La frecuencia de sueños lúcidos depende en gran medida de la voluntad del sujeto. La mayor parte de los sujetos que sigan con constancia el consejo dado arriba experimentan al menos un sueño lúcido por noche.[9]

He modificado la técnica combinada de Tholey a la vista de mi propia experiencia.

Técnica de reflexión-intención

1. Planee cuándo tiene la intención de comprobar su estado

Elija de antemano ciertas ocasiones en las que pretende acordarse de comprobar su estado. Por ejemplo, podría decidir preguntarse "¿Estoy soñando?" cuando llegue a casa del trabajo, al comienzo de cada conversación que tenga, cada hora justa, etcétera. Escoja una frecuencia de comprobación del estado que le resulte cómoda. Use la imaginación para ayudarle a recordar hacerse la pregunta. Por ejemplo, si pretende hacérsela cuando llegue a casa, véase a sí mismo abriendo la puerta y recordando su intención.

Practique el ejercicio una docena de veces, o más, durante el día en los momentos elegidos y también cada vez que se encuentre en una situación que se parezca de algún modo a un sueño, por ejemplo, cada vez que suceda algo sorprendente o extraño, o experimente emociones fuertes o encuentre que, de forma extraña, su mente (y en especial su memoria) no responde bien.

2. Compruebe su estado

Pregúntese: "¿Estoy soñando o estoy despierto?" Mire alrededor en busca de rarezas o inconsistencias que pudieran indicar que está soñando. Piense en los eventos de los últimos minutos. ¿Tiene problemas al recordar lo que acaba de pasar? Si es así, puede que esté soñando. Lea algún texto dos veces. No concluya que está despierto a menos que tenga sólidas pruebas (por ejemplo, la escritura dice lo mismo cada vez que la mira).

3. Imagine que sueña

Después de haber quedado satisfecho con la respuesta de que está despierto, dígase: "De acuerdo, no estoy soñando ahora. Pero si lo estuviese, ¿cómo sería?" Imagine que está soñando de forma tan vívida como sea posible. Imagine intencionalmente que lo que está percibiendo (oyendo, sintiendo, oliendo o viendo) es un sueño: la gente, los árboles, la luz del sol, el cielo y la tierra, y usted mismo –todo es un sueño–. Observe cuidadosamente su entorno en busca de señales oníricas de su categoría objetivo, como se explica en el capítulo 2. Imagine cómo sería si estuviese presente una señal onírica de su categoría objetivo. Tan pronto como sea capaz de experimentar vivamente la sensación de estar en un sueño, dígase: "La próxima vez que esté soñando, me acordaré de reconocer que estoy soñando".

4. Imagine que hace lo que pretendía hacer en su sueño lúcido

Decida de antemano qué le gustaría hacer en su propio sueño lúcido. Podría desear volar o hablar con los

personajes del sueño, o probar alguna de las aplicaciones sugeridas más adelante en este libro.

Ahora continúe con la fantasía comenzada en el paso 2 e imagine que después de haberse vuelto lúcido en su presente entorno, usted cumple su deseo: experimente con hacer lo que quiera que haya elegido. Resuelva firmemente que se acordará de reconocer que está soñando y de hacer lo que pretende hacer en su próximo sueño lúcido.

(Adaptado de Tholey).[10]

Comentario

Al principio puede encontrar extraño cuestionar los mismos fundamentos de la realidad que está experimentando, pero indudablemente encontrará que dirigir una mirada crítica a la naturaleza de la realidad unas cuantas veces al día es un gratificante hábito que cultivar. En nuestros seminarios hemos distribuido tarjetas de visita con las palabras "¿Estoy soñando?" impresas. Puede escribir esta pregunta en el dorso de una tarjeta de visita y guardarla en su cartera. Sáquela y léala, y haga una comprobación de la realidad mirando a otro lado y luego mirando de nuevo la tarjeta muy rápidamente. Si las palabras se desordenan, entonces es que está soñando.

Una vez que establezca sistemáticamente una actitud crítica en su vida de vigilia, tarde o temprano decidirá hacer una comprobación del estado cuando en realidad esté soñando. Y entonces despertará en su sueño.

Inducción Mnemónica de Sueños Lúcidos (MILD)

Hace diez años desarrollé un método efectivo para la inducción de sueños lúcidos, mientras investigaba para mi doctorado si es factible aprender a tener sueños lúcidos a voluntad.[11]

Antes de probar ningún procedimiento de inducción, recordaba menos de un sueño lúcido al mes. Al usar la autosugestión durante los primeros dieciséis meses de mi estudio (más adelante se explica la técnica), recordaba una media de cinco sueños lúcidos al mes, con una variación de entre uno y trece (el mes en que tenía trece sueños lúcidos utilizando la autosugestión fue en el que estaba realizando mis primeros estudios de laboratorio sobre los sueños lúcidos, lo cual, por cierto, ilustra el poderoso efecto de la motivación en la frecuencia de los sueños lúcidos). Sin embargo, durante el periodo en el que usaba la autosugestión para inducir sueños lúcidos, ¡no comprendía cómo lo estaba haciendo! Todo lo que sabía era que me estaba diciendo a mí mismo antes de ir a la cama: "Hoy tendré un sueño lúcido". ¿Pero cómo? No tenía ni idea. Y no tener ni idea significaba que había poco que yo pudiera hacer para que sucediese. Sin comprender el proceso involucrado, tenía pocas posibilidades de aprender a tener sueños lúcidos a voluntad.

Sin embargo, observé gradualmente un factor psicológico que se relacionaba con la ocurrencia de mis sueños lúcidos: la intención antes del sueño de recordar el reconocer que estaba soñando. Una vez que supe cómo estaba tratando de inducir sueños lúcidos, se hizo mucho más fácil enfocar mis esfuerzos. Esta clarificación de la intención fue seguida por un inmediato incremento en la frecuencia mensual de mis sueños lúcidos. La práctica y los refinamientos

posteriores llevaron a un método fiable por el que podía inducir sueños lúcidos. Con este nuevo método tenía un máximo de cuatro sueños lúcidos en una noche y un máximo de veinticuatro al mes. Ahora sé que puedo tener un sueño lúcido en cualquier noche que escoja, y he cumplido mi objetivo de demostrar que es posible tener acceso al estado de sueño lúcido bajo control volitivo. Entonces era posible entrar en el mundo del sueño lúcido casi a voluntad para personas que desearan y fueran capaces de aprender mi método.

Una vez que supe que estaba tratando de acordarme de hacer algo (es decir, volverme lúcido) en un momento posterior (es decir, la próxima vez que estuviese soñando), fui capaz de idear una técnica técnica que ayudase a conseguirlo. ¿Cómo puedo lograr acordarme de hacer algo en un sueño? Tal vez deberíamos comenzar con una pregunta más simple: ¿cómo nos acordamos de hacer cosas en la vida ordinaria?

En la vida diaria recordamos la mayoría de las cosas que tenemos que hacer mediante el uso de algún tipo de ayuda mnemónica externa (una lista de la compra, agenda telefónica, cordel atado al dedo, notas puestas en la puerta, etc.). ¿Pero cómo recordamos las intenciones para el futuro (la llamada “memoria prospectiva”) sin depender de recordatorios externos? La motivación desempeña un importante papel. Es menos probable que usted olvide hacer algo que realmente quiera hacer.

Cuando usted establece la meta de acordarse de hacer algo, hace de su meta una de sus actuales inquietudes y, por tanto, ha activado un sistema cerebral de consecución de la meta, que permanecerá parcialmente activado hasta que la

haya logrado. Si la meta es muy importante para usted, el sistema se mantiene altamente activo y usted procura estar atento para ver si es hora de hacer lo que sea, hasta que llega el momento.[12] Nunca se vuelve totalmente inconsciente. Pero el caso más típico es cuando, por ejemplo, decide comprar tachuelas la próxima vez que vaya a la tienda. No es apenas importante como para mantenerlo en el primer plano de su mente, así que usted va a la tienda y olvida su intención. Esto es, a no ser que en la tienda vea una caja de tachuelas, o incluso un martillo que traiga el recuerdo de las tachuelas por asociación.

Esto revela el otro factor principal involucrado en recordar hacer las cosas: la asociación. Cuando encaramos el desafío de recordar hacer algo, podemos incrementar la probabilidad de tener éxito (1) estando fuertemente motivados para recordar y (2) formando asociaciones mentales entre lo que queremos recordar y las circunstancias futuras en las que tenemos la intención de hacerlo. El hecho de visualizarse a sí mismo haciendo lo que intenta recordar refuerza en gran medida estas asociaciones.

Pensando en la inducción de sueños lúcidos como un problema de memoria prospectiva, desarrollé una técnica diseñada para incrementar mis oportunidades de recordar mi intención de ser lúcido: la procedimiento de la Inducción Mnemónica de Sueños Lúcidos (MILD: *Mnemonic Induction of Lucid Dreams*).[13] He revisado el procedimiento para este libro a la luz de mi experiencia, utilizando la técnica en mí mismo para inducir sueños lúcidos y enseñándosela a cientos de otras personas. Por favor, tome nota de los prerrequisitos que se discuten más abajo.

Prerrequisitos de la técnica MILD

Para inducir con éxito sueños lúcidos con MILD, necesita estar en posesión de ciertas capacidades. Antes que nada, si no puede recordar con fiabilidad el llevar a cabo futuras intenciones cuando está despierto, hay pocas posibilidades de que recuerde hacer nada mientras esté dormido. Así pues, antes de abordar la técnica MILD, necesita probarse a sí mismo que, de hecho, puede acordarse de hacer cosas mientras esté despierto. Si usted es como la mayoría de las personas, está acostumbrado a confiar en recordatorios externos y, por tanto, necesita práctica para recordar intenciones usando sólo su propio poder mental. El siguiente es un ejercicio para ayudarle a adquirir las habilidades necesarias para trabajar con la técnica MILD.

Ejercicio: entrenamiento de la memoria prospectiva

1. Lea los objetivos del día.

Este ejercicio está diseñado para practicarse a lo largo de una semana completa. Más abajo hay un conjunto de cuatro eventos objetivo para cada día de la semana. Cuando se levante por la mañana, lea sólo los objetivos para ese día (no lea los objetivos antes del día indicado). Memorice los objetivos del día.

2. Busque sus objetivos durante el día.

Su meta es darse cuenta de la próxima vez que ocurra cada evento, momento en el que usted hará una comprobación del estado: “¿Estoy soñando?” De ese modo, si su objetivo es: “La próxima vez que oiga

ladrar a un perro", cuando lo oiga la próxima vez, dese cuenta y haga una comprobación del estado. Su propósito es darse cuenta del objetivo una vez, la próxima vez que suceda.

3. Lleve la cuenta de cuántos objetivos cumplió.

Al final del día anote en cuántos de sus cuatro objetivos ha tenido éxito en darse cuenta (puede hacer espacio para esto en su diario de sueños, y así registrar su proceso con el ejercicio). Si se da cuenta durante el día que ha fallado en su primera oportunidad de darse cuenta de uno de sus objetivos, entonces ha fallado en ese objetivo, incluso aunque se dé cuenta de que sucede más tarde en ese mismo día. Si está seguro de que uno o más de los objetivos no sucedieron en absoluto durante el día, indíquelo con una nota en su diario de sueños.

4. Continúe con el ejercicio durante al menos una semana.

Practique el ejercicio hasta que haya probado todos los objetivos diarios que se dan más abajo. Si al final de la semana sigue fallando en la mayoría de los objetivos, continúe hasta que pueda acertar en la mayoría. Confeccione su propia lista de objetivos, lleve la cuenta de su tasa de aciertos y observe cómo su memoria se desarrolla.

Objetivos diarios

Domingo:

La próxima vez que vea una mascota o animal.

La próxima vez que me vea la cara en un espejo.

La próxima vez que encienda una luz.

La próxima vez que vea una flor.

Lunes:

La próxima vez que escriba algo.

La próxima vez que sienta dolor.

La próxima vez que oiga a alguien decir mi nombre.

La próxima vez que beba algo.

Martes:

La próxima vez que vea un semáforo.

La próxima vez que oiga música.

La próxima vez que tire algo a la basura.

La próxima vez que oiga reír.

Miércoles:

La próxima vez que encienda la televisión o la radio.

La próxima vez que vea una planta.

La próxima vez que vea un coche rojo.

La próxima vez que maneje dinero.

Jueves:

La próxima vez que lea otra cosa que no sea esta lista.

La próxima vez que mire la hora.

La próxima vez que me dé cuenta de que estoy fantaseando.

La próxima vez que oiga el teléfono.

Viernes:

La próxima vez que abra una puerta.

La próxima vez que vea un pájaro.

La próxima vez que use el lavabo después del mediodía.

La próxima vez que vea las estrellas.

Sábado:

La próxima vez que introduzca una llave en una cerradura.

La próxima vez que vea un anuncio.

La próxima vez que coma algo después del desayuno.

La próxima vez que vea una bicicleta.

La técnica MILD

1. Afirme la intención de recordar los sueños.

Antes de acordarse resuélvase a despertarse y recordar los sueños durante cada período del sueño a lo largo de la noche (o el primer período de sueño antes del amanecer, o después de las 6 a.m., o en cualquier momento que lo estime conveniente).

2. Recuerde su sueño.

Cuando se despierte de un período de sueño, sin que importe la hora que sea, trate de recordar tantos deta-

lles del sueño como sea posible. Si se encuentra tan somnoliento que se esté quedando dormido, haga algo para despejarse.

3. Enfoque su intención.

Cuando vuelva a dormir, concéntrese intensamente en su intención de acordarse de reconocer cuando esté soñando. Dígase: "La próxima vez que esté soñando, quiero recordar el darme cuenta de que estoy soñando". Trate realmente de sentir lo que quiere decir. Centre sus pensamientos en esta sola idea. Si se encuentra con que está pensando en otra cosa, simplemente deje que estos pensamientos se vayan y traiga su mente de vuelta a su intención de recordar.

4. Véase volviéndose lúcido.

Al mismo tiempo, imagine que está de vuelta en el sueño del que se acaba de despertar, pero esta vez usted reconoce que es un sueño. Encuentre una señal onírica en la experiencia; cuando la vea dígase: "¡Estoy soñando!", y continúe su fantasía. Por ejemplo, puede decidir que cuando esté lúcido quiere volar. En ese caso imagine que despega y vuela tan pronto como llega al punto de su fantasía en el que se "da cuenta" de que está soñando.

5. Repita.

Repita los pasos 3 y 4 hasta que su intención esté establecida, y entonces permítase quedarse dormido. Si mientras se queda dormido se encuentra pensando en otra cosa, repita el procedimiento de tal forma que su última cosa en mente antes de quedarse dormido sea su

intención de acordarse de reconocer la próxima vez que esté soñando.

Comentario

Si todo va bien, se dormirá y se encontrará en un sueño; en ese punto recordará el darse cuenta de que está soñando.

Si le lleva mucho tiempo quedarse dormido mientras practica este método, no se preocupe: cuanto más tiempo esté despierto, más probable será que tenga un sueño lúcido cuando por fin retorne al sueño. Esto se debe a que cuanto más tiempo esté despierto, más veces repetirá el procedimiento MILD, reforzando así su intención de tener un sueño lúcido. Además, el hecho de estar despierto puede activar su cerebro, con lo que la lucidez será más fácil de obtener.

De hecho, si usted duerme muy profundamente, debería levantarse antes de memorizar su sueño y emplear entre diez y quince minutos en cualquier actividad que requiera que esté completamente despierto. Encienda la luz y lea un libro. Salga de la cama y váyase a otra habitación. Una de las mejores cosa que puede hacer es anotar su sueño y repasarlo, tomando nota de todas las señales oníricas, como preparación para la visualización MILD.

Muchas personas tienen éxito después de sólo una o dos noches de MILD; a otras les lleva más tiempo. La práctica de MILD continuada puede llevarle a un alto nivel de competencia con los sueños lúcidos. Muchos de nuestros onironautas avanzados la han usado para cultivar la habilidad de tener varios sueños lúcidos en cualquier noche que escojan.

Autosugestión y técnicas hipnóticas

Autosugestión

Patricia Garfield ha afirmado que "utilizando un método de autosugestión obtuvo una curva de aprendizaje clásica, incrementándose la frecuencia de sueños lúcidos prolongados desde un nivel de cero hasta un máximo de tres a la semana".[14] Informó de que usó la autosugestión durante cinco o seis años, provocando una media de cuatro o cinco sueños lúcidos al mes.[15] Como se ha descrito más arriba, encontré resultados muy similares con este tipo de técnica: durante los primeros dieciséis meses de mi tesis, en los cuales usé la autosugestión para inducir sueños lúcidos, informé de una media de 5,4 sueños lúcidos al mes.[16]

Tholey también informa de haber experimentado con técnicas de autosugestión, pero desafortunadamente proporciona pocos detalles aparte de mencionar que la efectividad de las fórmulas sugestivas se puede mejorar empleando técnicas especiales de relajación.[17] Él recomienda que las autosugestiones comiencen inmediatamente antes de quedarse dormido, mientras se está en un estado relajado, y avisa de que se debe evitar un esfuerzo de voluntad.

Es interesante la distinción entre intención esforzada y sugestión no esforzada, y tal vez explique algunas de mis primeras experiencias tratando de inducir sueños lúcidos a voluntad. Las primeras veces que traté de tener sueños lúcidos en el laboratorio, estaba usando la autosugestión, y encontré que empeñarse demasiado (intención esforzada) era contraproducente. Me resultó frustrante, porque se me exigía que tuviese un sueño lúcido aquella misma noche, mientras dormía en el laboratorio. No era suficiente con tener varios sueños lúcidos a la semana, cantidad que provoca la

autosugestión; necesitaba tenerlos en las noches en que estaba en el laboratorio. Sin embargo, después de desarrollar la técnica MILD, encontré que podía esforzarme y tener éxito siempre. Esto se debe a que la técnica MILD conlleva intención esforzada. En el laboratorio, con la autosugestión había tenido sólo un sueño lúcido en seis noches; con MILD tuve uno o más sueños lúcidos en veinte de cada veintiuna noches pasadas en el laboratorio.

A partir de esto, debería estar claro (al menos para mí) que la autosugestión es menos efectiva que algunas de las otras técnicas para inducir sueños lúcidos, tales como MILD. Sin embargo, debido a su naturaleza no esforzada, puede ofrecer modestas ventajas para cualquiera dispuesto a aceptar una tasa relativamente baja de sueños lúcidos a cambio de un método relativamente poco demandante y sin esfuerzo. Por otro lado, para las personas que son altamente susceptibles a la hipnosis, las técnicas de sugestión pueden ofrecer una solución efectiva al problema de la inducción de sueños lúcidos, como veremos al discutir sobre la sugestión post-hipnótica.

Técnica de la autosugestión

1. *Relájese completamente.*

Tendido en la cama, cierre suavemente los ojos y relaje su cabeza, cuello, espalda, brazos y piernas. Afloje toda tensión muscular y mental, y respire despacio y sosegadamente. Disfrute del sentimiento de relajación y deje pasar todos sus pensamientos, preocupaciones, inquietudes y planes. Si acaba de despertar, probablemen-

te estará suficientemente relajado. De otro modo, puede usar el ejercicio de relajación progresiva (pág. 73).

2. Dígase que tendrá un sueño lúcido.

Estando profundamente relajado, sugiérase a sí mismo que va a tener un sueño lúcido, bien sea más tarde en la misma noche o en cualquier otra noche en el futuro cercano. Evite poner ningún esfuerzo intencional en su sugestión. No insista fuertemente con afirmaciones como "¡Esta noche tendré un sueño lúcido!" Podría encontrar que si no tiene éxito después de una o dos noches de seguir con esa certeza fuera de lugar, pierda rápidamente la fe en sí mismo. En lugar de eso, trate de ponerse en el marco mental de esperar genuinamente que esa noche, o pronto, tendrá un sueño lúcido. Piense con expectación en el sueño lúcido que está a punto de tener. Espérelo, pero esté dispuesto a dejar que todo suceda en su momento.

Sugestión post-hipnótica

Si la autosugestión puede incrementar su frecuencia a la hora de tener sueños lúcidos, entonces este efecto puede incrementarse en gran medida mediante sugestiones post-hipnóticas (SPH). De hecho, Charles Tart especuló con que las SPH pueden ofrecer "la técnica más poderosa para el control del contenido onírico por medio de sugestiones previas al sueño".[18] Puede verse la lucidez como una clase de contenido onírico, tal vez también susceptible de ser influida por SPH. He experimentado en tres ocasiones con SPH para tener sueños lúcidos y tuve éxito en dos de ellas.[19] Sólo soy moderadamente hipnotizable. Para sujetos altamente hipno-

tizables, las SPH puede ser una técnica muy productiva, y ciertamente merece un estudio.

La otra única información disponible sobre el tema de la inducción de sueños lúcidos mediante SPH viene de una tesis doctoral pionera escrita por el psicólogo Joseph Dane. Aquí sólo nos centraremos en uno de los aspectos intrigantes de este estudio. Dos grupos de quince universitarias, ninguna de las cuales había jamás tenido sueños lúcidos, fueron hipnotizadas varias veces y monitorizadas en el laboratorio durante una noche cada una. Un grupo (el grupo SPH) desarrolló un símbolo onírico personal a partir de las imágenes que formaron durante el estado hipnótico. Otro grupo (el de control) fue hipnotizado pero no buscó ningún símbolo onírico personal. Al ser hipnotizadas de nuevo, las mujeres en el grupo SPH visualizaron sus símbolos mientras pedían ayuda para producir un sueño lúcido más tarde aquella noche. En el curso de una noche de sueño en el laboratorio, informaron de sueños lúcidos que eran más largos y más relevantes en lo personal que los del grupo de control. El seguimiento indicó que las mujeres del grupo SPH continuaron teniendo más sueños lúcidos que las del grupo de control.[20]

Psicotecnología: inducción electrónica de sueños lúcidos

Las técnicas de inducción de sueños lúcidos discutidas en este capítulo conllevan aprender a llevar dentro del sueño su intención en vigilia de volverse lúcido. La técnica MILD, por ejemplo, se basa en la habilidad de acordarse de hacer cosas en el futuro: “Cuando esté soñando, recordaré el dar-

me cuenta de que estoy soñando". Aun así, puede ser bastante difícil acordarse de hacer cosas cuando estamos despiertos, por no hablar de cuando estamos dormidos.

En los últimos años, mi investigación en Stanford se ha centrado en ayudar a los soñadores a recordar sus intenciones. Razoné que si de algún podo pudiese recordarse a los soñadores que estaban soñando mediante una señal del mundo exterior, entonces al menos la mitad de su tarea para volverse lúcidos estaría hecha. Todo lo que los individuos tendrían que hacer es recordar lo que significa la señal.

Introducir una señal en un sueño no es tan difícil como podría sonar. A pesar de que no somos conscientes del mundo que nos rodea cuando estamos dormidos y soñando, nuestros cerebros continúan monitorizando el entorno mediante nuestros sentidos. No somos por completo vulnerables cuando dormimos; tendemos a despertar cuando percibimos eventos novedosos y, por tanto, petencialmente amenazadores. Debido a este continuo monitoreo inconsciente, hay veces en que algunas porciones de la acción a nuestro alrededor entran en nuestros sueños (se incorporan). Mi equipo de investigación en Stanford ha estado buscando el tipo de señal (estímulo) que con más facilidad podría ser incorporada al sueño. Comenzamos nuestra investigación provocando sueños lúcidos con el recordatorio que es, tal vez, el más evidente: un mensaje en cinta magnetofónica que afirma: "¡Esto es un sueño!"[21] Monitorizamos las ondas cerebrales, los movimientos oculares y otras magnitudes fisiológicas de nuestros sujetos mientras dormían en el laboratorio. Cuando los sujetos entraban en el sueño REM, se ponía en marcha la cinta en un volumen que se incrementa-

ba gradualmente, a través de altavoces sobre sus camas. Los sujetos de este estudio eran ya hábiles en el sueño lúcido, y la tasa de éxito en la inducción de sueños lúcidos fue correspondientemente alta. Se reprodujo la cinta un total de quince veces y produjo cinco sueños lúcidos. Tres de los sueños lúcidos se iniciaron al oír los soñadores la frase "Esto es un sueño" dentro de sus sueños. Los otros dos sueños lúcidos ocurrieron mientras la cinta sonaba, pero los sujetos no informaron de haberla escuchado en el sueño.

Las diez veces en que la cinta fracasó en inducir lucidez ilustran los dos principales desafíos a la hora de producir sueños lúcidos: el soñador puede despertar o fracasar en reconocer el significado de la señal. Ocho veces la cinta simplemente despertó a los sujetos.

Incluso si la señal se incorpora al sueño y el soñador permanece dormido, eso solo no garantiza el éxito. En dos ocasiones el mensaje se introdujo en el mundo del soñador, pero éste no tuvo la presencia de mente para darse cuenta de lo que significaba. En un caso particularmente divertido, el sujeto se quejó de que alguien en el sueño le decía insistentemente: "Estás soñando", ¡pero no prestó atención al aviso! De éste y subsiguientes esfuerzos para estimular sueños lúcidos con señales, concluimos que podemos ayudar a las personas a darse cuenta de que están soñando proporcionándoles recordatorios desde el mundo exterior. Pero los candidatos a soñadores lúcidos deben aún contribuir al esfuerzo preparando sus mentes para reconocer las señales y recordar lo que significan. a partir de entonces empezamos a utilizar las primeras versiones de las técnicas mentales de este libro junto con la señalización externa.

Nuestro siguiente experimento de señalización fue dirigido como tesis por Robert Rich, un estudiante universitario de psicología. Debido a que un estudio anterior había mostrado que los estímulos táctiles se incorporaban al sueño con más frecuencia que los estímulos auditivos o visuales[22], decidimos poner a prueba los estímulos mencionados como señales para inducir sueños lúcidos. Utilizamos vibraciones a través del colchón cuando el sujeto se encontraba en sueño REM.[23]

En este estudio los sujetos practicaron a fondo diversos ejercicios de preparación mental. Durante el día precedente al registro en laboratorio, llevaron vibradores en sus muñecas que se acoplaron a un reloj para que se activasen varias veces durante el día. Cuando los sujetos sentían la vibración, practicaban un ejercicio que combinaba la comprobación del estado con un recordatorio a sí mismos de que cuando sintieran la vibración en sus sueños reconocerían que estaban soñando.

Once de los dieciocho sujetos tuvieron sueños lúcidos durante una o dos noches que pasaron en el laboratorio. Tuvieron un total de diecisiete sueños lúcidos, once de los cuales ocurrieron por asociación con la vibración. Una de las formas en que los sujetos percibieron la vibración fue un caos en el mundo de los sueños:

> *Empecé a flotar en la cama y los electrodos me tiraban, y entonces las paredes comenzaron a moverse adelante y atrás. Entonces Stephen apareció en la esquina. Dijo: "Si comienzan a pasar cosas raras, sabes que estás soñando..."*

Este sujeto se dio cuenta de que estaban pasando cosas raras, se hizo lúcido y voló fuera de la escena para ver las

estrellas. Estábamos en el buen camino para encontrar una forma efectiva de estimular la lucidez. La vibración, a pesar de ser una señal relativamente efectiva, poseía un cierto número de dificultades técnicas, así que continuamos investigando otros tipos de estímulos. A continuación probamos con luz, dado que la luz rara vez alerta de peligro a los humanos en su entorno mientras están dormidos. Por tanto, debería ser rápidamente incorporada al sueño sin llevar al despertar. En un estudio monitorizamos la fisiología de cuarenta y cuatro sujetos mientras dormían llevando puestas unas gafas de natación modificadas con matrices de luces rojas.[24] Unos minutos después del comienzo de la fase REM, cuando era probable que los sujetos estuviesen involucrados en un sueño, encendíamos brevemente el interruptor de las luces en las gafas. En experimentos posteriores usamos una computadora conectada a las gafas para detectar el sueño REM y conectar la señal luminosa. Este era el primer prototipo de lo que más tarde fue el DreamLight™, que se describe en la próxima sección[25].

En este estudio con la luz, veinticuatro de los cuarenta y cuatro sujetos tuvieron sueños lúcidos en las noches que durmieron en el laboratorio (la mayoría de los sujetos pasaron solo una noche). Colectivamente, los sujetos pasaron cincuenta y ocho noches en el laboratorio e informaron de cincuenta sueños lúcidos. Como cabría esperar, a aquellos con tendencia a tener sueños lúcidos con más frecuencia les fue más fácil usar la luz para volverse lúcidos. De los veinticinco sujetos que tenían al menos un sueño lúcido al mes, diecisiete (68%) tuvieron uno o más sueños lúcidos en el laboratorio, comparados con los cinco entre diecinueve (26%) que informaron de haber tenido menos de un sueño

lúcido al mes. Sin embargo, de los tres sujetos en el estudio que no habían tenido nunca un sueño lúcido, dos tuvieron el primero activado por la señal luminosa.

Otras investigaciones han mostrado que la gente que recuerda al menos un sueño por noche informan de que tienen por lo menos un sueño lúcido al mes.[26] Por tanto, parece probable que para la gente que reúne el requisito de una excelente memoria onírica, las señales luminosas podrían ser muy útiles para inducir sueños lúcidos.

Las luces rojas intermitentes de las gafas se incorporaron a los sueños en una destacable variedad de formas. Los soñadores debían estar totalmente alerta en espera de algún cambio súbito o peculiar en la iluminación de sus sueños. Aquí va un ejemplo de un sueño lúcido inducido por la luz:

> *Una mujer me tendió un objeto metálico o blanco que arrojaba luz en mi cara, y supe que era la señal. Era una bella mujer rubia y me di cuenta de que era mi personaje onírico, y la abracé con fuerza, con gratitud, con gran amor por ella, y sentí que se disolvía en mi interior...*

Nuestra investigación puso de manifiesto que podíamos ayudar a las personas a tener sueños lúcidos en el laboratorio utilizando señales sensoriales. Sin embargo queríamos que la gente pudiese utilizar este método en sus casas, sin tener que dormir en el laboratorio. Comenzamos a trabajar en el DreamLight™, un dispositivo portátil para la inducción de sueños lúcidos. Además de ser una señal efectiva para ayudar a las personas a darse cuenta de que están soñando, la luz encaja bien en el diseño de una máscara de dormir que contiene sensores para detectar la fase REM y luces destellantes para señalizar al soñador.

Ver la luz: la historia del DreamLight™

En *Sueños Lúcidos* escribí: "creo que es probablemente cuestión de tiempo que alguien perfecciones y comercialice un aparato efectivo para la inducción de sueños lúcidos; ésta es en la actualidad una de las máximas prioridades de mi propia investigación... la ayuda tecnológica puede facilitar el comienzo al principiante, tal vez ahorrándole años de esfuerzos frustrados, mal dirigidos".[27] Poco después de haberse publicado este libro, comencé a trabajar en el diseño de tal dispositivo. Los experimentos descritos más arriba han mostrado que producir el sueño lúcido con estímulos funciona en el laboratorio.

En septiembre de 1985 recibí una carta de Darrel Dixon, un ingeniero de Salt Lake City, indicando un interés en el desarrollo de un dispositivo para inducir sueños lúcidos y en ofrecer su ayuda. Le proporcioné un diseño y pronto produjo nuestro primero prototipo. Estaba constituido por un par de cajas negras que servían de interfaz entre un sistema de detección de movimientos oculares y una computadora portátil. El durmiente lleva una máscara con unos sensores que detectan los movimientos oculares, y la computadora monitoriza el nivel de actividad de los movimientos oculares. Cuando este nivel es suficientemente alto, la computadora envía la señal mediante el aparato para encender las luces destellantes de la máscara. Este primitivo diseño parecía apropiado para una película de ciencia-ficción de los años cincuenta, con cajas de metal cubiertas con botones, multitud de cables, una máscara hecha con unas gafas de natación y luces rojas destellantes. De todas formas, ¡funcionaba!

En la segunda noche usando el dispositivo, un sujeto tuvo el siguiente sueño:

> *Estoy sentado en el coche fuera de una tienda. Las luces de las gafas se encienden. Las siento en mi cara. Espero que se apaguen antes de hacer una comprobación de la realidad. Alzo la mano para quitarme las gafas... y las gafas ya no están y, sentado aún en la furgoneta, decido comprobar la realidad leyendo un billete de un dolar. Hay una palabra mal, ¡así que llego a la conclusión de que estoy soñando! Salgo y vuelo. Me siento maravillosamente. Las calles son brillantes y soleadas, nítidas y claras. Vuelo sobre un edificio y el sol me da en los ojos. La luz hace que las imágenes se desvanezcan, así que giro mi cuerpo. Termino dentro de la tienda con amigos, ya no lúcido, y les cuento mi experiencia.*

En los últimos años el grupo de investigación de Stanford ha dirigido diversos estudios de laboratorio usando el DreamLight™. Y los participantes en dos cursos de sueños lúcidos han tenido la oportunidad de experimentar con el DreamLight™ en casa.

En el estudio doméstico del uso del DreamLight™ examinamos diferentes factores que influían en el éxito con los sueños lúcidos, incluyendo varios tipos de grados de preparación mental. De acuerdo con nuestros hallazgos en estudios previos sobre la señalización exterior para inducir sueños lúcidos, encontramos que la preparación mental es extremadamente importante para tener éxito en la inducción de sueños lúcidos.

El DreamLight™ utilizado en casa probó ser una ayuda efectiva para la estimulación de sueños lúcidos, pero no más que practicar MILD. Sin embargo, cuando el uso del DreamLight™ se combinaba con la práctica de MILD, ambos parecían interactuar sinérgicamente para producir la mayor frecuencia de sueños lúcidos de entre todas las combinaciones posibles. Nuestro primer grupo de prueba con el DreamLight™ mostró que las personas que practicaron MILD a la vez que usaban el DreamLight™ tenían cinco veces más sueños lúcidos que quienes no usaron ninguna técnica para inducir sueños lúcidos.[28] La preparación mental es importante cuando se usa el DreamLight™, porque si su mente no está enfocada apropiadamente en la idea de reconocer un sueño cuando esté en uno, incluso cuando vea la señal luminosa en su sueño, puede que no se dé cuenta de lo que significa. Hay pocas posibilidades de desarrollar un dispositivo que le haga tener sueños lúcidos; usted debe poner un esfuerzo de su parte.

La variedad de experiencias con la luz

Uno de los desafíos que tienen los usuarios del DreamLight™ es prepararse para reconocer cualquiera que sea la forma que puede adoptar la señal luminosa en el sueño. A veces la luz de la máscara del DreamLight™ aparece igual en los sueños a como es cuando se está despierto. Sin embargo, el 80% de las veces la luz toma el aspecto del mundo de los sueños y se vuelve tan consistentemente entretejida en la urdimbre del sueño, que para reconocerla el soñador debe estar totalmente alerta ante la posibilidad de un mensaje del otro mundo. Si el soñador está demasiado inmerso en el sueño, cuando la señal aparece el resultado puede ser

divertido e ilustrativo de nuestra tendencia a racionalizar más que a pensar lógicamente. Por ejemplo, un sujeto informó de lo siguiente:

> *Un viaje –estamos descendiendo una montaña–. Dos veces, cubriendo del todo mi campo de visión, veo unos patrones en colores rojos, gloriosos, brillantes, irradiando desde un punto central. Los llamo "fuegos artificiales sufíes" y pienso que deben de haberlos producido para evitar que viéramos algo. Siento que sé algo acerca del significado de este viaje que mis compañeros no saben.*

La psicóloga Jayne Gackenbach ha sugerido que la gente fracasa en reconocer la luz cuando aparece en un sueño porque tienen una suerte de "resistencia" psicológica ante la noción de volverse lúcidos a una señal.[29] Sin embargo, las incorporaciones de la luz tienen mucha semejanza con señales oníricas. Todos fracasamos varias veces cada noche en darnos cuenta de que estamos soñando, a pesar de le inevitable ocurrencia de eventos imposibles y anómalos que solo podrían ocurrir en sueños. Esto no se debe a que tengamos bloqueos psicológicos contra volvernos lúcidos, sino a que no nos hemos preparado suficientemente para reconocer las señales oníricas. Cuando nos preparamos para darnos cuenta de eventos que podrían ser causados por las luces destellantes del DreamLight™, los soñadores pueden ser destacadamente astutos a la hora de darse cuenta de la luz y de usarla para volverse lúcidos:

> *Formo parte de un grupo turístico sentado en un cine viendo una película, cuando la pantalla se vuelve negra y después de color rojo en un patrón geométrico abstracto, y me doy cuenta de que es el DreamLight™ y de de que estoy soñando.*

El estímulo luminoso aparece en los sueños de muchas maneras. Los usuarios del DreamLight™ han informado de cinco tipos distintos de incorporaciones:

- Incorporaciones sin cambios: la luz aparece en el sueño igual que lo hace cuando el que lleva puesto el DreamLight™ está despierto. Por ejemplo: "Vi una luz destellante como el estímulo cuando estoy despierto".

- Incorporaciones como imágenes oníricas: La luz se vuelve parte de la imaginería onírica. Por ejemplo: "Me di cuenta de que las luces de la habitación destellaban".

- Incorporaciones como luz superpuesta en la escena onírica: la luz entra en el sueño como una iluminación uniforme que no parece venir de ninguna fuente en la imaginería onírica. Por ejemplo: "Dos *flashes* de luz llenaron mi campo de visión".

- Incorporación como un patrón superpuesto en la escena: la luz causa que el soñador vea patrones brillantes, a veces geométricos o "psicodélicos". Por ejemplo: "Veo un bello patrón en oro y amarillo con diamantes unos dentro de otros".

- Incorporación como una pulsación en la escena onírica: en lugar de ver la luz, el soñador parece ver sólo la fluctuación causada por el destello. Por ejemplo: "Me di cuenta de una vaga oscilación en el entorno".

¿Los sueños lúcidos inducidos por la luz son diferentes de los espontáneos?

Los sueños lúcidos inducidos por la luz parecen diferenciarse de los sueños lúcidos espontáneos en una forma ob-

via: ¡la luz! Si se diferencian en otros modos, es algo que necesita ser investigado. De cualquier forma, Gackenbach ha sugerido recientemente que "inducir la lucidez artificialmente puede también influir de forma adversa en la calidad del sueño lúcido" y resultar en experiencias "que no son tan evolucionadas psicológicamente como las que se producen de forma natural".[30] Con todo el respeto debido a mi colega, sus conclusiones parecen por completo injustificadas. Se basan en una interpretación extremadamente cuestionable de una pequeña cantidad de datos procedentes de un solo sujeto. Esos datos venían de un estudio piloto que informaba de que dieciocho sueños lúcidos inducidos con luz tenían menos vuelo y más sexo que una muestra de dieciocho sueños lúcidos espontáneos del mismo sujeto.[31] Gackenbach afirma que comparado con el sueño en el que hay sexo, volar es "más arquetípico y representa una forma más elevada de sueño lúcido". La única evidencia que cita para explicar esta noción era que el contenido onírico de un grupo de meditadores del medio oeste, de moral estricta, tenía veinte veces más referencias a volar que al sexo. De todas formas, el punto está abierto al debate, porque un nuevo análisis de los datos originales mostró que el sujeto tenía tanto sexo en los sueños lúcidos inducidos con luz como en los espontáneos. En cuanto a volar, varios de los sueños lúcidos espontáneos del sujeto se iniciaron cuando se dio cuenta de que estaba volando. Después de ajustar este confuso factor, no hay diferencias significativas en las tasas de vuelo en sueños lúcidos inducidos con luz y en los espontáneos.

Una hipótesis más razonable en relación con las posibles diferencias entre los sueños lúcidos espontáneos y los indu-

cidos con luz sería que los soñadores pueden ser menos racionales, menos lúcidos, en estos últimos. Podríamos esperar encontrarnos con esto, al menos en las últimas escenas del sueño lúcido, porque para volverse lúcidos espontáneamente lo soñadores podrían necesitar un estado mental más coherente del que necesitarían para volverse lúcidos a una señal. Se necesitará dirigir más investigaciones para probar o refutar esta hipótesis. Sin embargo, los informes de usuarios de DreamLight™ indican que los sueños lúcidos inducidos con luz pueden ser tan intensos, excitantes e intelectualmente profundos como los espontáneos. Esto se ilustra en los siguientes sueños informados por dos intrépidos onironautas, Daryl Hewitt y Lynne Levitan, quienes nos han ayudado en gran medida en el desarrollo del DreamLight™ probando cada nuevo modelo que diseñamos:

> *En mi sueño, la luz de la máscara destellaba. Lo reconocí como tal, supe que estaba soñando e hice la señal con movimientos oculares. El escenario era el laboratorio del sueño. Quería salir y después de un corto tiempo encontré una puerta de cristal cerrada con llave. Traté de traspasarla como un fantasma, pero finalmente me abrí camino rompiéndola. Me encontré en un área abierta entre árboles, y con alegría di un salto en el aire y floté. Me precipité hacia el cielo. Fue una experiencia gloriosa. Volé sobre montañas sólo para ver más imponentes montañas, aún más altas, perdidas entre nubes. A veces me precipité hacia profundos valles, a través de bosques. Oscureció gradualmente y los cielos se llenaron de estrellas Floté muy alto hacia el cielo, sobre las montañas. Podía ver la Vía Láctea y la luna. Elegí una estrella más grande y comencé a girar con la in-*

tención de aparecer cerca de ella. Según giraba iba dando volteretas laterales, con brazos y las abiertos, en éxtasis por los cielos. Podía oír los latidos de mi corazón. La luz destelló de nuevo, e hice la señal ocular para indicar que seguía lúcido. Desperté un minuto o dos más tarde (D.H., San Francisco, California).

Soñé que volvía al mismo sitio de un sueño anterior –un extraño parque que se había convertido en una versión del Paraíso–. Retorné para ver si el lugar, ahora un mercado, tenía algún alimento interesante. Justo al llegar, veo que las luces destellan. Giro para mantenerme en el sueño. Mi amigo L aparece. Le pido que me ayude a buscar las cosas que quiero. Estoy lúcida, pero motivada por ver cómo se desenvuelve el sueño. Encuentro unas cosas extrañas parecidas a fideos. Sé que todo en este mercado es "especial" porque esto es el "Paraíso". Satisfecha con los fideos, miro un signo, me lo quedo mirando y cambia, y me pregunto si podría decirme algo. Es en su mayor parte un revoltijo sin sentido, pero por un momento se detiene para decir "Golden Acres". No significa mucho para mí, pero parece agradable. Le digo a L que vayamos a buscar las otras cosas que quería. Caminamos por la tienda. Pienso en abandonar el control para conseguir "guía" e inmediatamente sentí una intensificación del sueño y de la sensación de estar "despierta". Reflexiono que en los sueños lúcidos ordinariamente controlo, manipulo y pienso mucho, y que este pensar y ordenar parece bloquear mi percepción de algo que podría llamar la "luz interior". Salgo. Está oscuro. Comienzo a ascender. Las estrellas son preciosas. L está abajo. Le invito a volar conmigo. Está de acuerdo y

está a punto de hacerlo cuando las luces destellan de nuevo y me despierto (L. L., Redwood City, California).

El futuro de la tecnología para la lucidez

Hasta ahora hemos tenido éxito en diseñar un aparato que, cuando se usa combinado con la concentración mental, puede aumentar por cinco o más las oportunidades de tener un sueño lúcido. Suena bien, pero no podemos aún decir que mediante el uso del DreamLight™ usted será capaz de tener sueños lúcidos. Por eso hemos continuado nuestro trabajo.

Con posteriores investigaciones sobre el inicio de la lucidez en los sueños, y los estados cerebrales y corporales que acompañan al comienzo de la lucidez, seremos capaces de aumentar en gran medida nuestra habilidad de estimular los sueños lúcidos. Y, por supuesto, queremos pasar ese conocimiento a ustedes, los onironautas. Si quieren saber más acerca del DreamLight™ y mantenerse al día en nuestro progreso, vean la invitación quehay en el epílogo.

4
Dormirse conscientemente

Sueños lúcidos iniciados desde la vigilia (WILDS)

En el último capítulo hablamos de estrategias para inducir sueños lúcidos llevando al interior del sueño una idea desde el mundo de vigilia, tal como una intención de comprender el estado de sueño, un hábito de comprobar críticamente la realidad o el reconocimiento de una señal onírica. Esas estrategias están orientadas a estimular a un soñador para que se vuelva lúcido dentro de un sueño.

Este capítulo presenta un conjunto completamente diferente de aproximaciones al mundo de los sueños lúcidos, basado en la idea de dormirse conscientemente. Esto conlleva mantener la consciencia mientras se pierde el estado de vigilia, y nos permite entrar directamente al estado de sueño lúcido sin ninguna pérdida de la consciencia reflexiva. La idea básica presenta diversas variaciones. Mientras se queda dormido usted puede enfocarse en las imágenes hipnagógicas (principio del sueño), visualizaciones deliberadas, su respiración o los latidos de su corazón, las sensaciones en su cuerpo, su sensación de sí mismo, etcétera. Si mantiene su mente suficientemente activa mientras la tendencia a entrar en el sueño REM es fuerte, sentirá que su cuerpo se duerme, pero usted, es decir, su consciencia, se

mantiene despierto. Lo siguiente que sabrá es que se encuentra en el mundo de los sueños completamente lúcido.

Estas dos estrategias diferentes para inducir lucidez resultan en dos tipos distintos de sueños lúcidos. Las experiencias en las que las personas entran conscientemente en el sueño con sueños, se denominan "sueños lúcidos iniciados desde la vigilia" (*wake-initiated lucid dreams*, WILD), en contraste con los sueños lúcidos iniciados desde el sueño (*dream-initiated lucid dreams*, DILD), en los que las personas se vuelven lúcidas después de haberse dormido inconscientemente.[1] Las dos clases de sueños lúcidos se diferencian en cierto número de formas. Los WILD siempre suceden en asociación con breves despertares (a veces de uno o dos segundos de duración) desde el sueño REM y un inmediato regreso a éste. El soñador tiene la impresión subjetiva de haber estado despierto. Esto no es cierto para los DILD. A pesar de que ambos tipos de sueños lúcidos tienen más probabilidades de darse avanzada la noche, la proporción de WILD también se incrementa con el transcurso de la noche. En otras palabras, es más probable que se den los WILD en las últimas horas de la mañana o en siestas* a mediodía. Esto es llamativamente evidente en mi propio registro de sueños lúcidos. De treinta y tres sueños lúcidos en el período REM en la noche, sólo uno (3%) fue un WILD, comparado con los trece de treinta y dos (41%) sueños lúcidos en siestas a mediodía.[2]

Hablando en general, los WILD son menos frecuentes que los DILD; en un estudio de laboratorio de setenta y seis sueños lúcidos, el 72% fueron DILD en comparación con el

* "*Nap*", en el original. Denota un sueño corto que puede darse a cualquier hora del día, no necesariamente por la tarde (N. del T).

28% de WILD.[3] La proporción de WILD observados en el laboratorio parece, según mi experiencia, ser considerablemente más alta que la proporción de WILD informados en casa. Para poner un ejemplo específico, los WILD constituyen sólo entre el 5% y el 10% de mi registro de sueños lúcidos en casa, pero el 40% de mis quince primeros sueños lúcidos en el laboratorio.[4] Creo que hay dos razones para esta diferencia altamente significativa: cada vez que pasaba la noche en el laboratorio del sueño, era muy consciente de cada vez que me despertaba, y hacía extraordinarios esfuerzos para no moverme más de lo necesario con el propósito de minimizar las interferencias en los registros fisiológicos.

De este modo, era más probable que mis despertares desde la fase REM en el laboratorio me condujesen a retornos conscientes a dicha fase REM, más que los mismos despertares en casa, donde dormía sin una consciencia incrementada de mi entorno y de mí mismo, y sin ninguna intención particular de no moverme. Esto sugiere que las técnicas de inducción WILD pueden ser muy efectivas en condiciones apropiadas.

Paul Tholey indica que, mientras las técnicas para entrar directamente en el estado de sueño requieren una considerable práctica al principio, ofrecen grandes recompensas en correspondencia.[5] Cuando se dominan, estas técnicas (igual que MILD) pueden conferir la capacidad de inducir sueños lúcidos prácticamente a voluntad.

Atención a las imágenes hipnagógicas

La estrategia más común para inducir WILD es dormirse mientras se enfoca uno en las imágenes hipnagógicas que

acompañan al principio del sueño. Al principio es probable que usted vea imágenes relativamente simples, *flashes* de luz, patrones geométricos y cosas por el estilo. Poco a poco aparecen formas más complicadas: caras, personas y, finalmente, escenas completas.[6] El siguiente relato de lo que el filósofo ruso P.D. Ouspensky llamaba "estados de semi-sueño" proporciona un vívido ejemplo de a qué pueden parecerse las imágenes hipnagógicas:

> *Me estoy quedando dormido. Ante mis ojos aparecen y desaparecen puntos dorados, chispas y estrellas diminutas. Estas chispas y estrellas se convierten gradualmente en una red dorada de hilos diagonales que se mueve con ritmo lento y regular con los latidos de mi corazón, latidos que siento bastante marcados. El siguiente movimiento de la red dorada se transforma en filas de cascos de latón pertenecientes a soldados romanos que marchan por la calle que se encuentra abajo. Oigo su paso mesurado y los veo desde una ventana en una casa alta en Gálata, en Constantinopla, en una calle estrecha, uno de cuyos extremos lleva al viejo muelle y al Cuerno Dorado, con sus barcos y vapores, y los minaretes de Estambul tras ellos. Oigo su paso, pesado y mesurado, y veo que el sol brilla en sus cascos. De repente me separo del alféizar de la ventana, en el que me estoy apoyando, y en esa misma postura reclinada vuelo despacio sobre la calle, sobre las casas y después sobre el Cuerno Dorado en dirección a Estambul. Huelo el mar, siento el viento y el cálido sol. Este vuelo me lleva a una sensación maravillosamente agradable, y no puedo evitar abrir los ojos.*[7]

Los estados de semi-sueño de Ouspensky se desarrollaron a partir del hábito de observar los contenidos de su mente mientras se quedaba dormido o en semi-sueño después de despertar de un sueño. Él señala que son mucho más fáciles de observar después de despertar en la mañana que antes de dormir al principio de la noche, y que no ocurrían en absoluto "sin esfuerzos intencionales".[8]

El Dr. Nathan Rapport, un psiquiatra americano, cultivó una aproximación al sueño lúcido muy similar a la de Ouspensky: "Estando en la cama esperando el sueño, el experimentador interrumpe sus pensamientos cada pocos minutos con un esfuerzo por recordar el elemento mental que se desvanece antes de cada intrusión de esa atención inquisitiva"[9]. Este hábito se continúa dentro del sueño mismo, con resultados como el que sigue:

> *Destellaron luces brillantes, y una miríada de chispas centellearon desde una magnificente lámpara de araña de cristal tallado. Interesantes como en cualquier extravaganza de escenario, muchas figuritas anticuadamente detalladas estaban sobre la repisa de una chimenea en una pared distante, panelada y adornada al estilo rococó. A la derecha, un alegre grupo de bellezas y galanes en el más elegante atuendo de la Inglaterra victoriana, disfrutaban ociosamente de una agradable ocasión. Esta escena continuó durante [un] período del que yo no era consciente, antes de descubrir que esto no era la realidad, sino una imagen mental y que yo la estaba viendo. Instantáneamente se convirtió en una visión inefablemente bella. Fue con gran sigilo que mi mente vagamente despierta comenzó a entrometerse; yo*

sabía que esos gloriosos espectáculos terminan abruptamente por causa de tales intrusiones.

Pensé: "¿Tengo aquí una de esas imágenes mentales que no poseen movimiento?" Como en respuesta, una de las jóvenes damas bailó con gracia el vals por la sala. Volvió al grupo y a la inmovilidad, con una sonrisa que iluminaba su bello rostro, el cual volvió hacia mí sobre su hombro. El entero esquema de colores era discreto a pesar de las caleidoscópicas chispas de la araña, los azules exquisitos y los rosados cremosos del escenario y los vestidos. Sentí que sólo mi interés en los sueños me llevaba a darme cuenta de los tintes delicados, pero vivos como si estuviesen dotados de una iluminación interna.[10]

Técnica de las imágenes hipnagógicas

1. Relájese completamente.

Tendido en la cama, cierre suavemente los ojos y relaje su cabeza, cuello, espalda, brazos y piernas. Afloje por completo toda tensión muscular y mental, y respire lenta y reposadamente. Disfrute del sentimiento de relajación y deje ir sus pensamientos y preocupaciones. Si acaba de despertar del sueño, con probabilidad ya se halle suficientemente relajado. De otro modo, puede usar o bien el ejercicio de relajación progresiva (pág. 73) o bien el ejercicio de relajación de los sesenta y un puntos (pág. 75) para relajarse con más profundidad. Deje que todo en usted se vaya apagando, cada vez más

despacio, cada vez más relajado, hasta que su mente se vuelva tan serena como el océano más calmado.

2. Observe las imágenes visuales.

Enfoque suavemente su atención en las imágenes visuales que aparecen poco a poco ante el ojo de su mente. Vea cómo las imágenes comienzan y acaban. Trate de observar las imágenes de una forma lo más delicada posible, permitiendo que se reflejen pasivamente en su mente según se desenvuelven. No trate de mantenerlas, sino más bien mírelas tan sólo, sin apego ni deseo de acción. Mientras lo esté haciendo trate de adoptar la perspectiva de un observador desapegado tanto como sea posible. Al principio verá una secuencia de patrones e imágenes inconexos, efímeros. Las imágenes se convertirán gradualmente en escenas que se volverán cada vez más complejas, para finalmente unirse y formar secuencias prolongadas.

3. Entre en el sueño.

Cuando las imágenes se conviertan en un escenario móvil, vívido, usted debería dejarse llevar pasivamente hacia el mundo de los sueños. No trate de entrar activamente en la escena onírica, sino más bien continúe teniendo un interés desapegado en las imágenes. Deje que su participación en lo que está sucediendo le lleve dentro del sueño. Pero guárdese de tener mucha participación y poca atención. ¡No olvide que ahora está usted soñando!

Comentario

Con probabilidad, la parte más difícil de esta técnica es dominar la entrada en el sueño en el paso 3. El desafío es desarrollar una vigilancia delicada, una discreta perspectiva de observador, desde la cual se deje llevar al interior del sueño.

Como ha enfatizado Paul Tholey, "No es deseable querer entrar activamente en el decorado, dado que tal intención causa como norma que tal decorado desaparezca"[11] Se requiere una volición pasiva similar a la que se describe en la sección sobre la autosugestión en capítulos previos: en palabras de Tholey, "En lugar de querer entrar activamente en el decorado, el sujeto debería tratar de dejarse llevar dentro de forma pasiva".[12] Un instructor tibetano aconseja un marco mental similar: "Mientras se observa la mente con delicadeza, llévela con suavidad al estado de sueño, como si estuviese llevando a un niño de la mano".[13]

Otro riesgo es que una vez que haya entrado en el sueño el mundo pueda parecer tan realista que sea fácil perder la lucidez, como sucedió al principio del WILD de Rapport, descrito arriba. Como seguro en el caso de que esto suceda, Tholey recomienda que usted se resuelva a llevar a cabo una acción particular en el sueño, de tal modo que si pierde lucidez momentáneamente, pueda recordar su intención de llevar a cabo la acción y, por lo tanto, reconquistar la lucidez.

Atención a una visualización

Otra aproximación a la inducción de WILD, muy favorecida por la tradición tibetana, conlleva la visualización deli-

berada de un símbolo mientras se concentra en las imágenes hipnagógicas. La naturaleza simbólica de las imágenes probablemente ayuda a la consciencia a persistir a lo largo del proceso inicial del sueño. Presentaremos tres variaciones de esta técnica, dos procedentes de un antiguo manual de enseñanzas que datan del Tíbet del siglo VIII, y una tercera procedente de un moderno instructor de budismo tibetano.

Como verá en los siguientes ejercicios, las visualizaciones yóguicas en relación con el sueño se sitúan con frecuencia en la garganta. La psicofisiología yóguica afirma que nuestros cuerpos contienen “sutiles centros de consciencia” llamados chakras. En número de siete, están situados por todo el cuerpo, desde la base de la espina dorsal hasta la coronilla. De uno de ellos, el chakra laríngeo, se dice que regula el sueño y la vigilia. Se considera que el grado de activación del chakra laríngeo determina que ocurran la vigilia, el sueño o el soñar.[14] Hay una intrigante similitud entre las funciones que los antiguos psicólogos orientales han atribuido al chakra laríngeo, y el papel que los modernos fisiólogos occidentales han establecido para el cercano tallo cerebral en la regulación de los estados de sueño y consciencia.[15] Yo no rechazaría sin investigarlas las afirmaciones de un grupo tan obviamente disciplinado y cuidadoso de observadores del cuerpo humano y de la mente como son los yoguis, porque meramente hayan fallado en usar el moderno sistema metodológico científico de estándares, que no había sido inventado cuando se desarrolló el yoga. En lugar de eso, espero que haya investigaciones científicas acerca de más de esas extraordinarias ideas del antiguo Oriente.

Las técnicas tibetanas de inducción de sueños lúcidos desde la vigilia, proporcionadas en este capítulo, conllevan un método especial de respiración profunda (llamada respiración "en forma de olla", debido a que se extiende el abdomen como una olla redonda). El siguiente ejercicio le enseña a practicar la respiración "en formade olla".

Ejercicio: respiración relajada ("en forma de olla")

1. Póngase cómodo

Ya que es a menudo muy fácil dormirse al yacer, puede que desee llevar a cabo los ejercicios de relajación, meditación y concentración presentados en este libro, en una cómoda posición de sentado. La primera vez que practique este ejercicio, sin embargo, debería tenderse sobre su espalda en una superficie firme. Afloje su ropa en el cuello y el pecho. Cierre los ojos. Deje reposar sus manos ligeramente sobre su abdomen, de tal forma que sus pulgares descansen sobre la base de su caja torácica y sus dedos medios se junten sobre su ombligo.

2. Estudie su respiración.

Haga una inhalación larga y lenta, y continúe con una exhalación igualmente larga y lenta. Después vuelva a un patrón de respiración que sea sólo un poco más lento y profundo de lo normal, y preste atención a su zona media. Dirija su atención a sus manos, y verá que su diafragma y los músculos de la barriga contribuyen en gran medida tanto a la inhalación como a la expulsión del aire de sus pulmones. Sienta los movimientos

de su abdomen y fíjese en cómo diferentes grupos de músculos se expanden y se contraen según llena y vacía rítmicamente sus pulmones. Concéntrese en el punto en el que se inicia su inhalación, en la unión de su abdomen y la base base del pecho, llenando sus pulmones de abajo hacia arriba. Simplemente ponga atención a la forma en que se siente su cuerpo al respirar.

3. Respire lenta y profundamente

Deje que su respiración encuentre un ritmo calmado, pero normal. No la fuerce, sino permita que su diafragma y su plexo solar contribuyan más a la fase "en forma de olla" de su respiración. Su abdomen debería extenderse en forma redonda al inhalar, como una olla. Piense en sí mismo como inhalando energía nutritiva en forma de luz y después enviando la luz por todo su cuerpo con la exhalación. Sienta esta "luz" (es decir, el oxígeno) fluyendo desde sus pulmones por todas las arterias y capilares para llevar nutrientes y energía a cada célula de su cuerpo.

(Adaptado de Hanh).[16]

El poder de la visualización: técnica del punto blanco

1. Antes de irse a la cama.

a) Resuelva firmemente reconocer que está soñando.

b) Visualice en su garganta (punto 2 del ejercicio de relajación de los sesenta y un puntos, pág. 75) la

sílaba "ah", de color rojo y vivamente radiante (ver el comentario más abajo).

c) Concéntrese mentalmente en la radiación del "ah". Imagine que la radiación ilumina y hace visible todas las cosas del mundo, y las muestra como esencialmente irreales y de la naturaleza de un sueño.

2. Al amanecer

a) Practique la respiración en forma de olla siete veces (vea el ejercicio de respiración relajada ["en forma de olla"] más arriba).

b) Resuelva once veces comprender la naturaleza del estado de sueño.

c) Concentre su mente en un punto, de color blanco hueso, situado entre sus cejas (punto 1 en el ejercicio de relajación de los sesenta y un puntos).

d) Continúe concentrado en el punto hasta que se encuentre con que está soñando.

Comentario

De acuerdo con la doctrina yogui, cada chakra tiene un sonido especial o "sílaba semilla" asociada. La sílaba semilla del chacra laríngeo es "ah", visto como una encarnación simbólica del Sonido Creador, el poder de traer un mundo (conceptual o no) a la existencia. Este concepto tiene cierta similitud con el Evangelio de S. Juan: "En el principio era el Verbo..."

El Yoga del Estado de Sueño advierte de que si falla en reconocer los sueños mediante la técnica del punto blanco, entonces pruebe con la técnica del punto negro, que sigue inmediatamente (adaptado de Evans-Wentz).[17]

El poder de la visualización: técnica del punto negro

1. Antes de irse a la cama.

a) Medite en el punto blanco entre sus cejas (punto 1 en el ejercicio de relajación de los sesenta y un puntos, pág. 75).

2. Al amanecer

a) Practique la respiración en forma de olla veintiuna veces (vea el ejercicio más arriba).

b) Después concentre su mente en un punto negro del tamaño de una píldora, como si estuviese situado en la base del órgano generador (punto 33 en el ejercicio de relajación de los sesenta y un puntos).

d) Continúe concentrado en el punto negro hasta que se encuentre con que está soñando.

(Adaptado de Evans-Wentz).[18]

Fundamentos del loto onírico

La tercera técnica de visualización viene de Tarthang Tulku, un instructor tibetano que vive y trabaja en los Estados Unidos. Fue quien me introdujo al yoga tibetano del sueño

en 1970, como relaté en el capítulo 3. Este método es similar a las dos técnicas precedentes en cuanto a que emplea visualizaciones en el centro laríngeo, en este caso una llama dentro de un loto en flor. El parecido no es accidental: Padmasambhava, el instructor que llevó las técnicas del yoga del sueño al Tíbet, también fundó la orden Nyingma, que actualmente encabeza Tarthang Tulku.

La llama, explica Tulku, representa la consciencia: la misma consciencia que experimentamos tanto en la vida de vigilia como en los sueños[19]. Representa, por tanto, el potencial para una continuidad de consciencia entre la vigilia y el sueño, la preservación de la consciencia a lo largo del inicio del sueño que tratamos de lograr.

En la iconografía budista, el loto representa el proceso de desarrollo espiritual. El loto crece a partir de la oscuridad del lodo y sobre la superficie de las aguas estancadas, donde trasciende la tierra y el agua, abriendo su flor de muchos pétalos para recibir la luz pura. Aquellos que llegan a la comprensión espiritual también crecen a partir del mundo y más allá de él: sus raíces están en las oscuras profundidades del mundo material, pero sus "cabezas" (comprensiones) se elevan hacia la plenitud de la luz.[20] Al practicar el siguiente ejercicio, tenga en mente el significado simbólico de la visualización.

Técnica del loto y la llama

1. Relájese completamente.

Tendido en la cama, cierre suavemente los ojos y relaje su cabeza, cuello, espalda, brazos y piernas. Afloje por completo toda tensión muscular y mental, y respire

lenta y reposadamente. Disfrute del sentimiento de relajación y deje ir sus pensamientos y preocupaciones. Si acaba de despertar del sueño, con probabilidad ya se halle suficientemente relajado. De otro modo, puede usar o bien el ejercicio de relajación progresiva (pág. 73) o bien el ejercicio de relajación de los sesenta y un puntos (pág. 75).

2. Visualice la llama en el loto.

Tan pronto como se sienta completamente relajado, visualice en su garganta (punto 1 del ejercicio de relajación de los sesenta y un puntos) una preciosa flor de loto con pétalos suaves, de color rosa claro, que se curvan ligeramente hacia el interior. En el centro del loto imagine una llama incandescente con luz rojo-naranja. Vea la llama tan claramente como sea posible: es más brillante en los bordes que en el centro. Concéntrese suavemente en la parte superior de la llama, y siga visualizándolo todo tanto tiempo como sea posible.

3. Observe sus imágenes.

Observe cómo la imagen de la llama en el loto interactúa con las otras imágenes que surgen en su mente. No trate de pensar en ello, interpretarlo o preocuparse con ninguna de esas imágenes, sino, bajo cualquier circunstancia, siga manteniendo su visualización.

4. Fúndase con la imagen y con el sueño.

Contemple la llama en el loto hasta que sienta que la imagen y su consciencia de ella se funden juntas. Cuando suceda esto, no sea consciente durante más tiempo de tratar de concentrarse en la imagen, sino

simplemente véala. Gradualmente, con práctica, encontrará que está soñando.

Comentario

A no ser que sea lo suficientemente afortunado como para tener una imaginería vívida de forma natural, puede encontrar la visualización precedente difícil de lograr con claridad y detalle. Si la encuentra difícil, debería practicar dos ejercicios complementarios (ver apéndice) antes de intentar el dominio de esta técnica. El primero, el ejercicio de concentración en la vela, implica concentrarse en la llama de una vela real. Fortalecerá su habilidad de concentrarse y le proporcionará un vívido recuerdo sensorial de una llama como base para la visualización. El segundo, el entrenamiento para la visualización le ayudará a cultivar la habilidad de producir imágenes vívidas y detalladas. Después de que haya dominado esos dos ejercicios, la técnica del la llama y el loto oníricos debería resultarle más fácil (adaptado de Tulku).[21]

Atención a otras tareas mentales

También puede utilizar cualquier proceso cognitivo que requiera un esfuerzo mínimo pero consciente para concentrar su mente mientras se queda dormido. De ese modo, en lo que es ya una historia conocida, su cuerpo se duerme mientras el proceso cognitivo se lleva consigo su mente consciente hacia el sueño. La aproximación básica requiere que usted yazga en la cama, relajado pero vigilante, y que lleve a cabo una tarea mental repetitiva. Usted enfoca su atención en la tarea mientras su percepción del entorno dis-

minuye y se desvanece gradualmente al mismo tiempo que usted se duerme. Mientras continúe llevando a cabo la tarea mental, su mente permanecerá despierta. Hace diez años, como parte de mi investigación para mi disertación doctoral, desarrollé la siguiente técnica para producir WILD con esta estrategia.[22]

Técnica de contar mentalmente

1. Relájese completamente.

Tendido en la cama, cierre suavemente los ojos y relaje su cabeza, cuello, espalda, brazos y piernas. Afloje por completo toda tensión muscular y mental, y respire lenta y reposadamente. Disfrute del sentimiento de relajación y deje ir sus pensamientos y preocupaciones. Si acaba de despertar del sueño, con probabilidad ya se halle suficientemente relajado. De otro modo, puede usar o bien el ejercicio de relajación progresiva (pág. 73) o bien el ejercicio de relajación de los sesenta y un puntos (pág. 75).

2. Cuente mentalmente mientras se queda dormido.

Según se desliza hacia el sueño, cuente mentalmente: "1, estoy soñando; 2, estoy soñando, y así sucesivamente, manteniendo un cierto grado de vigilancia. Puede comenzar de nuevo al llegar a cien, si lo desea.

3. Dese cuenta de que está soñando.

Después de seguir con la cuenta y de recordar el pro-

ceso durante un tiempo, encontrará que llegado a un punto se estará diciendo: "Estoy soñando...", ¡y se dará cuenta de que está soñando!

Comentario

La frase "Estoy soñando" le ayuda a recordar lo que intenta hacer, pero no es estrictamente necesaria. Simplemente enfocando su atención en contar probablemente le permitirá retener suficiente vigilancia para reconocer las imágenes del sueño como lo que son.

Puede hacer progresos más rápidos con esta técnica si tiene a alguien que le observe mientras se queda dormido. El trabajo de su asistente consistirá en despertarle siempre que muestre algún signo de haberse dormido, y preguntarle qué número alcanzó y qué estaba soñando.

La tarea del observador puede sonar difícil, pero en realidad es bastante sencillo saber cuándo una persona se ha dormido. Hay varios signos del inicio del sueño observables: con poca luz puede observarse el movimiento de los ojos bajo los párpados. Movimientos lentos y pendulares de los ojos de lado a lado son un signo fiable del inicio del sueño, igual que pequeños movimientos o temblores de los labios, la cara, las manos, los pies y otros músculos. Un tercer signo del comienzo del sueño es la respiración irregular.

Según practique el ejercicio, su observador debería despertarle de vez en cuando y preguntarle por su conteo y sus sueños. Al principio encontrará que ha alcanzado, digamos "50, estoy soñando...", y no más, porque en ese punto comenzó a soñar y olvidó la cuenta. Resuelva, pues, intentarlo más en serio para retener la consciencia y continúe con el

ejercicio. Después de unas cuantas docenas de despertares, en el curso de una hora más o menos, la retroalimentación empezará a ayudar. Antes o después se dirá: “100, estoy soñando...” ¡y encontrará que finalmente es cierto! (Adaptado de LaBerge).[23]

Atención al cuerpo o a sí mismo

Si se concentra en su cuerpo mientras se queda dormido, a veces se dará cuenta de una condición en la que parece que experimenta distorsiones extremas, o comienza a sacudirse con misteriosas vibraciones, o se queda completamente paralizado. Todos estos estados corporales inusuales están relacionados con el proceso del inicio del sueño y particularmente con el inicio del sueño REM.

Durante el sueño REM, como recordará del capítulo 2, todos los músculos voluntarios de su cuerpo están casi paralizados por completo, excepto los músculos que mueven sus ojos y aquéllos con los que respira. El sueño REM es un estado psico-fisiológico que implica la actividad cooperativa de un cierto número de distintos sistemas cerebrales de propósitos especiales. Por ejemplo, sistemas neuronales independientes causan parálisis muscular, bloqueo de la información sensorial y activación cortical. Cuando estos tres sistemas trabajan juntos, su cerebro se encontrará en el estado de sueño REM, y usted probablemente estará soñando.

A veces los sistemas REM no se encienden o se apagan al mismo tiempo. Por ejemplo, puede haber despertado parcialmente del sueño REM antes de que los sistemas que producen la parálisis se apaguen, de tal modo que su cuerpo sigue paralizado incluso aunque usted está despierto. La parálisis del sueño, como se llama esta condición, puede ocu-

rrir mientras la gente se queda dormida (rara vez) o cuando se despierta (con más frecuencia). Si no sabe lo que está pasando, su primera experiencia con la parálisis del sueño puede ser aterradora. La gente típicamente lucha en un infructuoso esfuerzo por moverse o despertarse del todo. De hecho, tales reacciones emocionales de pánico son completamente contraproducentes; es probable que estimulen áreas del sistema límbico (emocional) que causan que el estado REM persista.

El hecho es que la parálisis del sueño es inofensiva. A veces, cuando sucede, uno siente que se asfixia o que está en presencia de una indefinible maldad. Pero ésta es tan sólo la forma en que un cerebro medio dormido interpreta estas condiciones anormales: ¡algo terrible debe de estar pasando! Las historias medievales de ataques de íncubos (espíritus malvados que, según se creía, descendían sobre las mujeres dormidas para tener sexo con ellas) probablemente derivaron de experiencias de parálisis del sueño fantásticamente malinterpretadas. La próxima vez que experimente la parálisis del sueño, simplemente recuerde relajarse. Dígase a sí mismo que se encuentra en el mismo estado en el que ha permanecido durante varias horas cada noche durante el sueño REM. No le hará ningún daño y pasará en unos minutos.

La parálisis del sueño no solo no es nada que haya que temer, sino que es algo que hay que buscar y cultivar. Cada vez que experimente la parálisis del sueño, se encontrará en el umbral del sueño REM. Tiene, como si dijéramos, un pie en el estado de sueño y otro en el de vigilia. Tan sólo tiene que dar un paso y se encontrará en el mundo de los sueños

lúcidos. En los siguientes ejercicios presentamos diversas técnicas para dar ese paso.

Técnica de los cuerpos gemelos

1. Relájese completamente.

Después de despertar de un sueño, tiéndase sobre la espalda o sobre el lado derecho, con los ojos suavemente cerrados. Tense y después relaje su cara y cabeza, cuello, espalda, brazos y piernas. Afloje completamente toda tensión muscular y mental, y respire despacio y con calma. Disfrute del sentimiento de relajación y afirme su intención de entrar conscientemente en el estado de sueño; deje pasar todos sus otros pensamientos, preocupaciones e inquietudes.

2. Concéntrese en el cuerpo.

Ahora enfoque su atención en su cuerpo físico. Use el ejercicio de la relajación de los sesenta y un puntos (pág. 75) para hacer pasar su atención de una parte de su cuerpo a la siguiente, yendo repetidamente por todos los puntos. Al hacerlo dese cuenta de cómo siente su cuerpo en cada punto. Busque señales de sensaciones extrañas, vibraciones y distorsiones de la imagen de su cuerpo. Éstas son los heraldos de la parálisis del sueño en REM. Finalmente experimentará sensaciones como las descritas más arriba, que rápidamente se convertirán en una parálisis completa de su cuerpo físico. En esta fase está preparado para dejar atrás su paralizado cuerpo y entrar en el mundo onírico con su cuerpo onírico.

3. Abandone su cuerpo y entre en el sueño.

Tan pronto como sienta que su cuerpo físico se encuentra en un profundo estado de parálisis del sueño, está preparado para irse. Recuerde que su cuerpo físico, ahora paralizado, tiene un gemelo mágico, móvil, es decir, su cuerpo onírico, y que usted puede experimentarse a sí mismo fácilmente como existiendo en un cuerpo o en el otro. De hecho, excepto en períodos lúcidos ocasionales, rara vez se da cuenta incluso de que su cuerpo onírico representa el papel de su "gemelo", el cuerpo físico. Ahora imagine que se encuentra encarnado en su aéreo cuerpo onírico e imagine cómo sería flotar o rodar fuera de su gemelo terrenal. Permítase desdoblarse del cuerpo físico inmóvil. Salte, caiga o arrástrese fuera de la cama. Incorpórese o húndase en el suelo. Vuele por el techo o simplemente levántese. Ahora se encuentra en el mundo del sueño lúcido.

Comentario

Tan pronto como "salga de la cama", debería reconocer que es un completo extranjero en tierra extranjera. Recuerde que se encuentra en un cuerpo onírico y que todo lo que le rodea es un sueño también. Eso incluye la cama de la que acaba de salir: es una cama soñada. Y el "cuerpo durmiente" del que también acaba de salir, a pesar de que estaba usted pensando en él hace un momento como un cuerpo físico, ahora es un cuerpo soñado también. Todo lo que ve es su sueño.

Si cree que está flotando por el mundo físico en su "cuerpo astral", entonces le pido que haga una o dos observacio-

nes críticas y que lleve a cabo unas cuantas comprobaciones del estado. Aquí tiene unos ejemplos: (1) trate de leer dos veces el mismo pasaje de un libro; (2) mire un reloj digital, mire para otro lado y después vuelva a mirarlo unos segundos más tarde; (3) trate de encontrar y de leer este párrafo, ¡y saque sus propias conclusiones! (Adaptado de Tholey[24] y de Rama[25]).

¿Dos cuerpos o uno?

Como señala Tholey, la "experiencia de un segundo cuerpo es una asunción innecesaria basada en una epistemología ingenua".[26] Como expliqué en *Sueños Lúcidos*, las "experiencias extracorporales" a veces nos dan la persuasiva impresión de que tenemos dos cuerpos distintos y separados: el cuerpo físico, terrenal, y uno más etéreo, el astral. De hecho, una persona experimenta un solo cuerpo, y no es el cuerpo físico, sino la imagen del cuerpo –la representación cerebral del cuerpo físico–. La imagen del cuerpo es lo que experimentamos cada vez que nos sentimos encarnados, bien sea en nuestro cuerpo físico, onírico o astral.[27] Así que, dado que la idea de un segundo cuerpo es innecesaria, puede elegir probar la siguiente adaptación de la técnica de un solo cuerpo, de Tholey, que carga con un cuerpo menos en su compartimento de equipaje metafísico.

Técnica de un solo cuerpo

1. Relájese completamente.

Después de despertar de un sueño, tiéndase sobre la espalda o sobre el lado derecho, con los ojos suavemente

cerrados. Tense y después relaje su cara y cabeza, cuello, espalda, brazos y piernas. Afloje completamente toda tensión muscular y mental, y respire despacio y con calma. Disfrute del sentimiento de relajación y afirme su intención de entrar conscientemente en el estado de sueño; deje pasar todos sus otros pensamientos, preocupaciones e inquietudes.

2. Concéntrese en el cuerpo.

Ahora enfoque su atención en su cuerpo físico. Use el ejercicio de la relajación de los sesenta y un puntos (pág. 75) para hacer pasar su atención de una parte de su cuerpo a la siguiente, yendo repetidamente por todos los puntos. Al hacerlo dese cuenta de cómo siente su cuerpo en cada punto. Busque señales de sensaciones extrañas, vibraciones y distorsiones de la imagen de su cuerpo. Éstas son los heraldos de la parálisis del sueño en REM. Finalmente experimentará sensaciones como las descritas más arriba, que rápidamente se convertirán en una parálisis completa de su cuerpo físico. En esta fase está preparado para dejar atrás su paralizado cuerpo y entrar en el mundo onírico con su cuerpo onírico.

3. Abandone su cuerpo y entre en el sueño.

Tan pronto como sienta que su cuerpo físico se encuentra en un profundo estado de parálisis del sueño, está preparado para irse. Recuerde que la imagen del cuerpo que está experimentando actualmente como un cuerpo físico paralizado, no puede moverse (en el espacio mental) porque la información sensorial le está diciendo a su cerebro que su cuerpo físico está inmóvil.

Cuando cesen los estímulos sensoriales (cuando profundice en el sueño REM) no habrá más información (excepto memoria) que indique que su cuerpo físico se encuentra en la misma posición en la que se encontraba antes. Ahora es usted libre de sentir el movimiento de su imagen corporal o cuerpo onírico sin contradicción alguna con sus sistemas sensoriales. Su imagen corporal puede moverse sin referencia a la posición real de su cuerpo físico, como sucede naturalmente en sueños.

Además, si experimenta parálisis del sueño, puede estar seguro de que la inhibición de los estímulos sensoriales no puede estar lejos. Simplemente imagine que su imagen corporal puede moverse de nuevo. Imagine que está en alguna otra parte en lugar de durmiendo en la cama: en cualquier otra parte, en otra posición o situación.

Una vez que experimente que su cuerpo onírico está fuera de la cama, no sentirá más las sensaciones de la parálisis de su cuerpo físico.

Comentario

La misma advertencia de la técnica de los cuerpos gemelos se aplica a la de un solo cuerpo: tan pronto como "salga de la cama" debería reconocer que está soñando. Recuerde que se está moviendo en su cuerpo onírico y que el entorno que le rodea es algo soñado también. Todo lo que ve es su sueño (adaptado de Tholey[28] y Rama[29]).

¿Un cuerpo o ninguno?

Por supuesto, incluso el cuerpo (imagen) con que nos quedamos en la última técnica es el producto de un realismo metafísico ingenuo. Su imagen corporal es el modelo que su cerebro tiene de su cuerpo físico. Su imagen corporal actúa como si fuese su cuerpo físico cuando está en vigilia. Esto se debe a que su cuerpo proporciona a su cerebro información sensorial acerca de su posición y su condición; a partir de esta información sensorial su cerebro construye un modelo de su estado actual y de la disposición de su cuerpo físico. Finalmente, usted experimenta el modelo que su cerebro elabora acerca de su cuerpo (es decir, la imagen corporal) como si fuera su cuerpo.

Esto tiene sentido si usted está tratando de mantenerse en contacto con lo que su cuerpo físico hace: su cerebro necesita mantener un modelo cuidadosamente actualizado que represente correctamente cómo se relacionan los objetos con su cuerpo físico, de tal modo que pueda actuar sin tropezar con sus propios pies.

Consideremos un estado de cosas muy diferente: el sueño REM. En este caso su cuerpo físico proporciona al cerebro información sensorial prácticamente inútil sobre su condición. Como resultado el cerebro no puede actualizar la configuración de su modelo corporal para que encaje con la del cuerpo físico. El cerebro, en cierto sentido, ha perdido al cuerpo que duerme. Así que la imagen corporal viaja por el país de los sueños extáticamente inconsciente de que si el cerebro estuviese en contacto sensorial con el cuerpo físico, ¡el cuerpo onírico no iría a ninguna parte!

Ahora echemos un radical vistazo al modelo del mundo que tiene el cerebro. Si no está representando la posición, la

actividad o la condición del cuerpo físico, ¿por qué necesitaría mantener un modelo de la apariencia, la funcionalidad, la topología o la forma del cuerpo físico? Como establece Tholey: "La experiencia del propio cuerpo en un sueño es meramente un fenómeno transferido desde el estado de vigilia, y es esencialmente desechable".[30] Esto nos permite arrojar por la borda más equipaje metafísico aún, y viajar realmente sin lastre: hemos ido desde la técnica de los cuerpos gemelos a la de un solo cuerpo; el siguiente paso es la técnica sin cuerpo.

Técnica sin cuerpo

1. Relájese completamente.

Después de despertar de un sueño, tiéndase sobre la espalda o sobre el lado derecho, con los ojos suavemente cerrados. Tense y después relaje su cara y cabeza, cuello, espalda, brazos y piernas. Afloje completamente toda tensión muscular y mental, y respire despacio y con calma. Disfrute del sentimiento de relajación y afirme su intención de entrar conscientemente en el estado de sueño; deje pasar todos sus otros pensamientos, preocupaciones e inquietudes. De otro modo, puede usar o bien el ejercicio de relajación progresiva (pág. 73) o bien el ejercicio de relajación de los sesenta y un puntos (pág. 75). Deje que todo en usted se vaya apagando, cada vez más despacio, cada vez más relajado, hasta que su mente se vuelva tan serena como el océano más calmado.

2. Piense que pronto no seguirá sintiendo su cuerpo.

Mientras se duerme, concéntrese en el pensamiento de que cuando se duerma, su cuerpo se volverá imperceptible.

3. Flote libremente por el sueño como si su ego fuera un punto.

Tan pronto como no pueda sentir su cuerpo, imagine que usted es un punto de consciencia desde el que percibe, siente, piensa y actúa en el mundo de los sueños. Flote libremente por el mundo de los sueños como una mota de polvo en un rayo de sol.

Comentario

Algunas personas probablemente sentirán que no es muy deseable vivir como una chispa incorpórea. Si le pasa esto, no tema, hay muchos cuerpos oníricos vacantes para ocupación inmediata. Tholey describe un procedimiento combinatorio que se llama "técnica de la imagen del ego-punto", que difiere de la técnica sin cuerpo en una sola cosa: usted debe concentrarse también en las imágenes hipnagógicas. Tholey elabora: "Si se ha establecido un decorado visual onírico, entonces es posible viajar por este decorado. El ego-punto puede, bajo ciertas circunstancias, entrar en el cuerpo de otra figura del sueño y tomar el control de su 'sistema motor'"[31] (adaptado de la "técnica del ego-punto", de Tholey).[32]

¿Adónde ir desde aquí?

Los últimos dos capítulos han descrito y explicado las técnicas que sirven para inducir sueños lúcidos. Pruebe todas las técnicas y después céntrese en las que funcionen mejor para usted. Practíquelas con frecuencia, y debería encontrarse con que su habilidad crece. Cuantos más sueños lúcidos tenga, más fácil se volverá tenerlos. Una vez que sea capaz de entrar en el mundo de los sueños, surgirá la pregunta: Ahora que está aquí, ¿adónde irá y qué hará a continuación?

Los siguientes dos capítulos le prepararán para aplicarse a los sueños lúcidos, al proporcionarle algunos fundamentos y técnicas para prolongar los sueños lúcidos, y mostrándole cómo trabajar con las imágenes oníricas.

5
El edificio de los sueños

Los sueños son modelos del mundo

Este capítulo presenta un marco de trabajo general para la comprensión del proceso del soñar. Dado que su cabeza soñadora estará en las nubes, debería embarcarse en sus exploraciones con los pies en la tierra.

La tarea básica del cerebro, como leyó en el capítulo 2, es predecir y controlar los resultados de sus acciones en el mundo. Para cumplir con esta tarea construye un modelo del mundo. El cerebro basa su mejor suposición sobre lo que está sucediendo en el mundo en la información que recibe desde los sentidos en ese momento. Cuando dormimos, el cerebro recibe poca información desde los sentidos. Por lo tanto, la información más prontamente disponible es la que ya está dentro de nuestras cabezas: recuerdos, expectativas, miedos, deseos y así sucesivamente. Creo que los sueños son el resultado de que nuestro cerebro utilice esta información interna para crear una simulación del mundo.

De acuerdo con esta teoría, los sueños son el resultado del mismo proceso perceptivo y mental que usamos para comprender el mundo cuando estamos despiertos. Por lo tanto, para comprender los sueños, necesitamos saber algo

del proceso de la percepción en vigilia y considerar cómo modifica el sueño el funcionamientode la mente.

La construcción de la percepción

Las experiencias perceptivas se construyen mediante una evaluación inconsciente, complicada y primaria, de la información sensorial. Este proceso incluye muchos factores que van más allá de los simples datos que entran por los sentidos. Estos factores se clasifican en dos clases principales: expectativa y motivación.

Expectativa y percepción

La percepción (lo que vemos, oímos, sentimos, etc.) depende de la expectativa en gran medida. En cierto modo, percibimos lo que mayormente esperamos percibir. La expectativa adopta muchas formas; una de las más importantes es el contexto. Para ver lo poderosamente que el contexto influye en la percepción, cronometre cuánto le lleva leer en voz alta las siguientes dos frases:

> *Forman de dispuestas y las aleatoriamente con rapidez son ejemplo exactitud como palabras más estuvieran fáciles con si sentido mucho una por lo tanto palabras frase estas en y que leer mismas precedente el.*
>
> *Estas palabras forman una frase con sentido y son por lo tanto mucho más fáciles de leer con rapidez y exactitud que si las mismas palabras estuvieran dispuestas aleatoriamente como en el ejemplo precedente.*

Probablemente le llevó más tiempo leer la primera frase. Esto se debe a que en la segunda percibió que la organiza-

ción de las palabras tenía sentido; cada palabra entraba en un contexto razonable, lo cual le ayudó a ver, comprender y leer cada palabra. Mientras leía la primera frase no recibía la ayuda del contexto de las palabras, así que le llevó más tiempo procesarlas.

También es más fácil percibir lo familiar que percibir lo que no lo es. Estudie la figura 5.1 hasta que haya identificado los tres elementos.

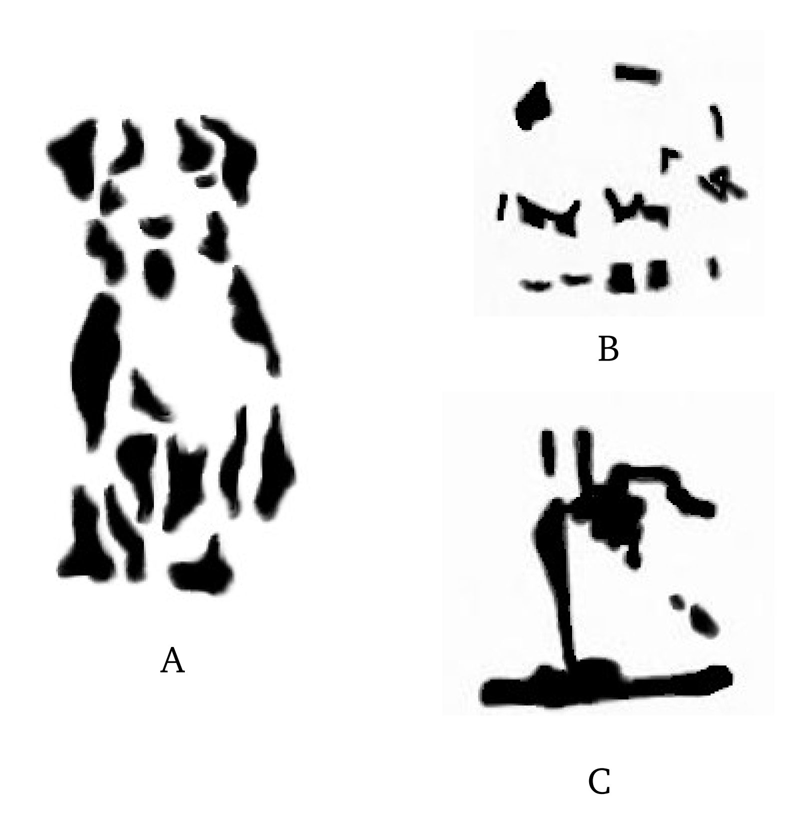


Figura 5.1. figuras incompletas.

¿Cuánto tiempo le llevó identificar cada una de las tres figuras? Probablemente identificó primero el perro, luego el barco y, finalmente, el elefante. Esto se corresponde con la relativa familiaridad de las tres imágenes. Lo familiar, por supuesto, es lo esperado.

Otra influencia importante en la percepción es la experiencia reciente. Stenfield encontró que a los sujetos a quienes se les había contado una historia sobre un viaje por el océano identificaban la figura 5.1C como un barco de vapor en menos de cinco segundos.[1] Aquellos a quienes se les había contado una historia irrelevante, tardaron treinta segundos en identificar la figura. Esperamos que los eventos actuales sean como los que han acontecido recientemente.

Los intereses personales, las ocupaciones y la personalidad pueden influir con fuerza en las experiencias de la gente. Este hecho se utiliza en tests como el de las manchas de Rorschach, que usa la interpretación de figuras ambiguas para la valoración de la personalidad. En un clásico estudio de imaginación, Bartlett notó que a los sujetos a los que se les pedía interpretar las manchas de tinta, frecuentemente revelaban mucha información sobre sus intereses personales y ocupaciones. Por ejemplo, la misma mancha de tinta le recordaba a una mujer "un gorro con plumas", a un pastor protestante "el fiero horno de Nabucodonosor" y a un fisiólogo "una representación de la región basal lumbar del sistema digestivo".[2] Vea la figura 5.2: ¿que le recuerda a usted la mancha de tinta?

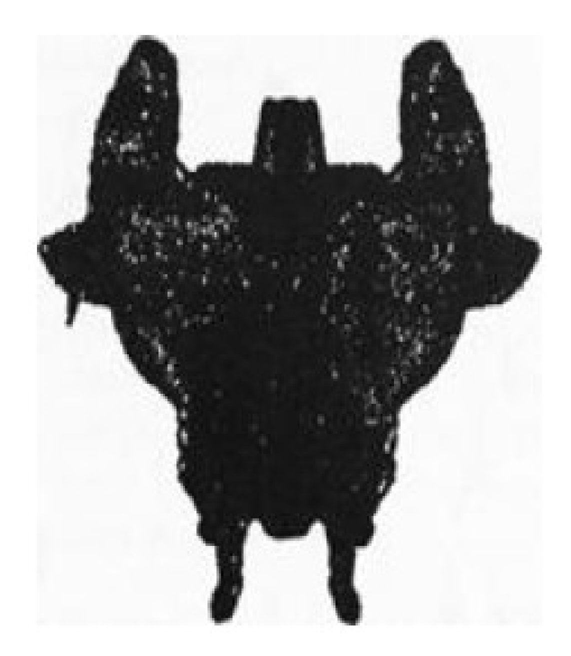


Figura 5.2. ¿Una mancha de tinta o...?

Puede verse también, con estímulos menos ambiguos que las manchas de tinta, el prejuicio con respecto a las percepciones que resulta de la profesión.

Clifford y Bull mostraron varias horas de filmaciones de una calle a oficiales de policía y a civiles. Sus instrucciones eran buscar a ciertos fugitivos (identificados por fotos policiales) y ciertos intercambios (legales frente a delictivos, etc.). A pesar de que ambos grupos en realidad detectaron el mismo número de gente y acciones, la policía informó de más supuestos hurtos que los civiles.[3] Obviamente, la policía espera ver delitos, y así lo hace. La expectativa impone prejuicios a la percepción en cómo piensa usted que las cosas son en realidad.

Motivación y percepción

Otro factor importante que influye en la percepción es la motivación. Nuestras motivaciones son nuestras razones para hacer las cosas. Hay muchas clases diferentes de motivación, desde los impulsos más básicos como el hambre, la sed y el sexo, pasando por las necesidades psicológicas de afecto, reconocimiento y autoestima, hasta, finalmente, los más altos motivos como el altruismo y lo que Abraham Maslow llamó la auto-realización, la necesidad de realizar el potencial único de cada uno. Parece ser que cada uno de estos niveles de motivación puede afectar a los procesos perceptivos.

La influencia de los niveles de motivación inferiores es fácil de estudiar. Por ejemplo, en un experimento se pidió a unos niños que adivinaran el tamaño de unas monedas. Cuando se les enseñó la misma moneda, los niños pobres la vieron de mayor tamaño que los ricos. En otro experimento, cuando se enseñaba figuras ambiguas a escolares antes y después de las comidas, que identificasen las figuras como comida era el doble de probable teniendo hambre que después de comer. Como dice el proverbio: “Lo que el pan parece depende de si tienes hambre o no”.

Las emociones fuertes motivan el comportamiento e influyen en la percepción. Probablemente sepa por experiencia que las personas enfadadas tienen demasiada tendencia a ver hostilidad en los demás. Las personas asustadas tenderán a ver lo que temen, incluso si eso significa confundir un arbusto con un oso. En un tono más positivo, los enamorados tenderán a confundir a extraños con sus seres amados.

En general la motivación lleva a la gente a actuar para conseguir sus metas o a la satisfacción de alguna necesidad

específica. Tener un motivo o emoción impone prejuicios a su percepción en el sentido de ver las cosas según se desea que sean.

Esquemas: los bloques de construcción de la mente

Si la percepción conlleva analizar y evaluar la información sensorial, entonces el cerebro debe usar algún tipo de proceso comparativo para determinar qué está percibiendo. Suponga, por ejemplo, que se le presenta un ambiguo patrón de luz. ¿Qué está viendo? ¿Un arbusto o un oso? ¿Una piedra o una pera? Para identificarlo como alguna de esas cosas, usted ya debe tener modelos mentales de arbustos, osos, piedras y peras, o lo que sea, con lo cual pueda comparar la información de sus sentidos. Lo que usted ve es lo que mejor encaja.

El mismo proceso se aplica también a niveles de la mente más abstractos, incluido el lenguaje, el razonamiento y la memoria. Por ejemplo, usted no puede juzgar si en una situación dada alguien ha hablado con tacto o verazmente a no ser que usted tenga modelos mentales para "tacto" y para "verdad". Esos modelos mentales, llamados "esquemas" o "marcos" o "guiones", contienen los bloques de construcción de la percepción y el pensamiento.

Se crean nuevos esquemas adaptando o combinando los viejos, algunos de los cuales los heredamos genéticamente. Capturan regularidades esenciales acerca de cómo ha funcionado el mundo en el pasado y cómo suponemos que funcionará en el futuro. Un esquema es un modelo o teoría de alguna parte del mundo. Es "una clase de teoría informal,

privada, inarticulada, acerca de la naturaleza de los eventos, objetos o situaciones que encaramos. El conjunto total de esquemas de que disponemos para interpretar nuestro mundo", escribe el psicólogo de Stanford David Rumelhart, "en cierto sentido constituye nuestra teoría privada acerca de la naturaleza de la realidad".[4]

Los esquemas nos ayudan a organizar las experiencias agrupándolas en conjuntos típicos de rasgos o atributos de objetos, personas o situaciones. Esos conjuntos de suposiciones nos permite ir más allá de la información parcial disponible a nuestros sentidos y percibir el todo.

Ejercicio: cómo los esquemas nos llevan más allá de la información suministrada.

1. Lea la historia.

Para ver cómo los esquemas guían la comprensión, lea la siguiente historia e imagine que sucede antes de seguir leyendo:

Nasrudín entró en una tienda y preguntó: ¿Me ha visto usted antes?" "Jamás en mi vida", contestó el tendero. "En ese caso", replicó Nasrudín, "¿cómo sabía usted que era *yo?"*

2. Haga una lista con todo lo que sabe con certeza que sucedió.

Después de haber observado la historia con el ojo de su mente, haga una lista de todo lo que sabe con absoluta certeza acerca de lo que ocurrió. con otras palabras, base su lista sólo en la información explícitamente dada en la historia; Joe Friday, de la serie "Dragnet",

solía decir: "Sólo los hechos, señora". Puede consultar la historia cuando quiera. Tómese el tiempo que sea necesario para completar la lista (cinco minutos, más o menos). Para comenzar, termine la siguiente lista: (1) Nasrudín entró en una tienda. (2) Nasrudín hizo una pregunta. (3) El tendero contestó la pregunta (4)..., y así sucesivamente.

3. Haga una lista de lo que puede inferir plausiblemente acerca de lo que sucedió.

Ahora haga una lista con todo lo que puede suponer o inferir plausiblemente a partir de lo que sucedió en la historia. Sea consciente de la base de cada una de sus suposiciones. Puede consultar la historia cuando quiera. Esto debería mantenerle ocupado durante al menos cinco o diez minutos sin que se le acaben las suposiciones plausibles. Puede parar cuando quiera, pero asegúrese de haber hecho una lista de al menos una docena de inferencias. Aquí hay un comienzo (1) Nasrudín es un hombre. (2) El tendero no era ciego. (3) Nasrudín caminaba con dos piernas. (4) El tendero no mentía.

Comentario

Su lista de inferencias debería ser mucho más larga que su lista de hechos observados directamente. Probablemente citó todos los hechos en que pudo pensar, pero se rindió cuando se dio cuenta de que podía continuar para siempre. Suponemos muchas cosas acerca del mundo, mucho más de lo que observamos directamente.

Dese cuenta de cuánto supone usted automáticamente acerca de la historia. Su esquema de "tienda" le lleva a asumir que el tendero está en el negocio de la venta de algo (posiblemente mercancías, pero posiblemente servicios); que la tienda estaba iluminada, bien por la luz del sol, bien por cualquier tipo de lámpara; que la tienda probablemente tenía paredes, un techo, una o más puertas y, posiblemente, ventanas, y con toda seguridad un suelo; que la tienda tenía modos de llegar hasta ella (calle o camino) y con probablemente estaba situada en un sector comercial de la ciudad. Sus esquemas del comportamiento social le permiten suponer que Nasrudín probablemente entró por una puerta y no por una ventana; que dirigió su pregunta al tendero y no a otra persona; que el tendero y Nasrudín no se conocían; que ambos hablaban el mismo idioma durante su diálogo; y así sucesivamente. Los esquemas generales de orientación de la realidad dan como resultado la suposición de que las leyes de la física operaban como de costumbre: que la gravedad estaba presente; que la puerta probablemente chirrió; que Nasrudín no es el tendero (y que, por tanto, no estaba hablando consigo mismo); que Nasrudín no es un perro que habla; y, finalmente, debido a que pienso que usted puede ver a estas alturas que las inferencias sólo están limitadas por la creatividad y la resistencia física, que Nasrudín hablaba en serio al mismo tiempo que bromeaba.

Esquemas para todo

Al hacer el anterior ejercicio probablemente descubrió que los esquemas tienen mucho que ver con la noción de estereotipo. Usted puede haber supuesto inconscientemente, por ejemplo, que el tender era un hombre. También pue-

de haberse dado cuenta de que los esquemas normalmente no son sujeto de inspección consciente. No solemos ser conscientes de los esquemas que empleamos, por ejemplo, las reglas que estamos siguiendo en particular en una situación social dada. Solo percibimos qué clase de situación es aquella en la que nos encontramos (formal, amistosa, íntima, etc.) y actuamos de acuerdo con ella.

La conducta apropiada "esperada" se define automáticamente como una parte del esquema particular. Así, si percibe que está en una ópera, su esquema de ópera hace que usted se siente en silencio en su butaca, en lugar de caminar arriba y abajo por los pasillos.

Probablemente usted se haya convencido a estas alturas de que hay esquemas para todo. "Igual que las teorías pueden tratar de lo grande o de lo pequeño", escribe Rumelhart, "los esquemas pueden representar conocimiento en todos los niveles: desde ideologías y verdades culturales, el conocimiento de lo que constituye una frase apropiada en nuestro idioma, el conocimiento acerca del significado de una palabra en particular, hasta el conocimiento de qué patrones de [sonido] están asociados con qué letras del alfabeto".[5]

Los esquemas se conectan unos con otros. Un cierto esquema, tal como el de "espectador en una ópera", trae a colación automáticamente un gran número de otros esquemas. Por ejemplo, puede usted identificar a la mujer vestida con ropajes reales sobre el escenario como cantante, más que como algún miembro de la realeza.

Activación de los esquemas

Hasta ahora hemos descrito los esquemas en términos puramente psicológicos, pero presumiblemente están representados en el cerebro mediante redes de neuronas. La teoría actual favorece la idea de que el punto hasta el que un esquema funciona para organizar la experiencia está determinado por el grado de actividad de su respectiva red neuronal.

Freud creía que la mente estaba dividida en tres partes: consciente, preconsciente e inconsciente. En esos términos, la activación de un esquema por encima de un umbral crítico da como resultado una experiencia consciente. Los esquemas con demasiado poca activación permanecen inconscientes. Aquéllos con suficiente activación como para influir en la activación de otros esquemas, pero insuficiente como para entrar ellos mismos en la consciencia, son parte de la mente preconsciente.

Un ejemplo aclarará estos términos. Considere una palabra que represente un esquema que probablemente no está activado en su mente: "océano". Hasta que no lee esta palabra, su esquema para "océano" probablemente yacía dormido en su mente inconsciente junto con muchos otros esquemas que usted asocia con el océano. Ahora, sin embargo, usted tiene bien activado "océano" sobre su umbral de consciencia. Su esquema de océano probablemente trajo consigo hasta la consciencia diversos otros esquemas, tales como peces, gaviotas y playa. Puede que haya pensado en el proverbio: "Considera como tuyo sólo lo que no puedes perder en un naufragio".

Además de traer diversos esquemas a la consciencia, la palabra "océano" ha activado también algunos esquemas en

el nivel preconsciente. Son esquemas de cosas que usted asocia con el océano, pero tal vez no de modo tan directo como las cosas que de inmediato acudieron a su mente. Por ejemplo, su esquema para "barco" fue activado, al menos ligeramente (sin embargo ahora está en su mente consciente).

Incluso si no pensó conscientemente en barcos, se puede demostrar la activación subconsciente de su esquema para "barco" mostrándole la figura 5.1C. Como los sujetos de Steinfeld, a quienes se les había contado una historia sobre un viaje por el océano, usted debería reconocer rápidamente la figura como un barco. De este modo, los esquemas no tienen por qué estar en su consciencia para afectar a su comportamiento.

Un modelo del soñar

El edificio de los sueños

Antes sugerí que los sueños son simulaciones del mundo creadas por nuestros sistemas perceptivos. La introducción a la percepción en vigilia que acaba de leer le ayudará a comprender esta teoría.

Considere, antes que nada, cómo el sueño modifica el proceso de la percepción. Durante el sueño REM, como aprendió en el capítulo 2, están suprimidos tanto la entrada de datos sensoriales del mundo exterior como el movimiento del cuerpo, mientras que el cerebro entero está altamente activo. La actividad del cerebro trae ciertos esquemas sobre sus umbrales perceptivos. Estos esquemas entran en la consciencia, causando que el soñador vea, sienta, oiga y ex-

perimente cosas que no están presentes en el entorno exterior.

Ordinariamente, si usted viese cosas que no está realmente allí, los datos sensoriales contradictorios corregirían rápidamente su errónea impresión. ¿Por que no pasa lo mismo durante los sueños? La respuesta es porque hay disponibles pocos datos sensoriales, o ninguno, para que el cerebro pueda corregir tales errores.

En qué es probable que soñemos

Nuestra experiencia en sueños está determinada por los esquemas que estén activados sobre el umbral de la consciencia. ¿Pero qué determina qué esquemas están activados? Los mismos procesos que influyen en la percepción en vigilia: la expectativa y la motivación.

La expectativa se muestra en sueños en diversas formas. Cuando construimos un mundo onírico esperamos que se asemeje a mundos pasados que hemos experimentado. De ese modo, los mundos oníricos están casi siempre equipados con gravedad, espacio, tiempo y aire. De igual modo, la experiencia reciente influye en el soñar del mismo modo que influye en la percepción en vigilia. Freud llamaba a esto "residuo del día".

Los intereses personales, las preocupaciones y las inquietudes influyen en los sueños igual que en la percepción en vigilia. El pastor que vio el fiero horno de Nabucodonosor en una mancha de tinta bien podría soñar acerca del demente rey de Babilonia. Del mismo modo, ¿recuerda el estudio en el que los oficiales de policía estaban más predispuestos que los civiles a esperar, y por lo tanto ver, delitos

que no había? ¿Qué grupo supone que soñará con delitos con más probabilidad?

La motivación y las emociones influyen con fuerza en la percepción en vigilia, y podemos esperar que hagan lo mismo con los sueños. En particular, es más probable que usted sueñe con lo que desea (sueños de satisfacción de deseos). Suponga, por ejemplo, que se ha ido a la cama sin cenar. Como los hambrientos escolares que interpretaban figuras ambiguas como alimentos, es probable que usted sueñe con comida. Freud estaba tan impresionado con el predominio de la satisfacción de deseos en los sueños que la convirtió en la piedra angular de toda su teoría de los sueños. De acuerdo con Freud, cada sueño es la satisfacción de un deseo. Sin embargo, esto parece ser una exageración del caso; las pesadillas son un contra-ejemplo obvio.

De hecho, igual que el miedo le hace más asustadizo, es decir, dispuesto a interpretar en vigilia estímulos ambiguos como peligro, en sueños tiene el mismo efecto. Es probable que sea por esto que la gente sueña con situaciones desagradables e incluso horribles. La razón no es, como creía Freud, porque son masoquistas y desean inconscientemente ser asustados. Con más probabilidad se deba a que tienen miedo de ciertos eventos, y por lo tanto esperan, en cierto sentido, que puedan suceder. No puede asustarse de los fantasmas si no cree en ellos.

Por qué los sueños parecen historias

Por lo que acabamos de contar, usted podría esperar que los sueños fuesen secuencias de imágenes, ideas, sentimientos y sensaciones desconectadas, más que las secuencias pa-

recidas a historias, intrincadamente detalladas y dramáticas que son a menudo. Sin embargo, creo que la activación de esquemas puede contribuir también a la complejidad y la carga significativa de los sueños. Para ver cómo, mire atrás para ver que usted concluyó muchas más inferencias que observaciones a partir de los esquemas en el ejercicio sobre cómo los esquemas nos llevan más allá de la información suministrada (pág. 162). El ejercicio le mostró cómo unos pocos esquemas de propósito general pueden generar una vasta cantidad de detalles significativos: dele un punto a un esquema y aquel verá una mosca; dele a un cerebro durmiente uno o dos esquemas activados y fabricará un sueño.

Algunos sueños tienen argumentos tan coherentes, divertidos, dramáticos y profundos como las mejores historias, mitos y obras de teatro. Después de despertar de dichos sueños, a veces parece como si la importancia de los personajes o de los eventos urdidos a lo largo del sueño se hiciese clara sólo en el desenlace. Esto puede dar la impresión de un completo argumento onírico calculado de antemano.

Con probabilidad sea esta clase de sueños la que da a la gente la noción de que sus mentes inconscientes han pergeñado una película onírica con un mensaje para su mente consciente para que la vea y la interprete. Sin embargo, pienso que una explicación más sencilla es que un esquema de historia se ha activado a lo largo del sueño.

La noción de esquema de historia puede haberle cogido por sorpresa, pero recuerde: hay esquemas para todo. La historia, o el esquema narrativo, es una parte de la cultura humana universalmente comprendida. Las historias, en su mayor parte, se dan típicamente como secuencias o episodios, que se dividen en tres partes: exposición, complicación

y resolución. La exposición presenta el escenario y los personajes, que normalmente se encuentran con determinada complicación o problema que se resuelve por último al final de la historia.

De hecho, Carl Jung describió los sueños como dramas en tres actos. Los esquemas de historias pueden especificar secuencias o eventos, el paso del tiempo o la presentación de personajes, patrones de tensión y alivio, finales con sorpresa, etcétera. No es necesario cosificar a la mente inconsciente en el papel de "director de los sueños".

¿Por qué los sueños tienen sentido?

Ver los sueños como modelos del mundo esta lejos de la noción tradicional de los sueños como mensajes, sean de los dioses o de la mente inconsciente. En otra parte he presentado argumentos contra la visión de los sueños como cartas a sí mismo.[6] Comoquiera que sea, la interpretación de los sueños puede ser muy reveladora acerca de la personalidad y puede ser una práctica gratificante y valiosa.

La razón para esto es sencilla. Piense en el test proyectivo de las manchas de tinta. ¿Cómo es que lo que la gente ve en unas manchas de tinta nos dice algo de ellos mismos? Sus interpretaciones nos informan acerca de sus intereses personales, inquietudes, experiencias, preocupaciones y personalidad. Los sueños contienen mucha más información personal que las manchas de tinta, porque las imágenes que contienen las creamos nosotros a partir de los contenidos de nuestras mentes. Puede que los sueños no sean mensajes, pero son nuestras creaciones más íntimamente personales.

Como tales, están inconfundiblemente coloreados por quiénes y qué somos, por quién podemos llegar a ser.

El edificio de los sueños. Dos ejemplos

Los siguientes dos ejemplos de sueños hipotéticos ilustran varias características de la construcción de los sueños: (1) los sueños son productos de una interacción entre varias partes de la mente, incluyendo el consciente, el preconsciente y el inconsciente; (2) los esquemas, las motivaciones y la expectativas interactúan en el desarrollo del sueño; y (3) no hay predestinación en los sueños. Éstos responden tan prestamente a las motivaciones más bajas como a las más altas, a las expectativas de desastres o *ad astra*.

Sueño, versión 1

Acabo de entrar en el sueño REM y la activación de mi cerebro crece gradualmente. Al cabo de un minuto algún esquema alcanza el umbral perceptivo. Digamos que es un esquema de una calle que permanece activado por las experiencias del día. Tan pronto como veo la calle, tengo la fuerte expectativa de verme en ella, y allí estoy.

Ahora me doy cuenta de que es de noche y de que la calle está escasamente iluminada. Esto activa un juego de esquemas asociados (previamente inconscientes o preconscientes) relacionados con los peligros de estar de noche en algunas calles, incluida la expectativa de alguien, tal vez un atracador, que es probable que me haga daño.

En el momento en que emerge esta temerosa expectativa, aparece en la calle una oscura figura.

¿Quién es? No puedo verlo con la suficiente claridad como para decir qué pinta tiene, pero por mi mente cruza el pensamiento de que pueda ser el atracador. He oído algo acerca de esto. Y ahora sé que es ese atracador: mira amenazadoramente en mi dirección, así que me vuelvo y comienzo a caminar en la otra dirección: Temo (es decir, tengo la expectativa de) que me siga, y eso es lo que hace. Comienzo a correr y él corre tras de mí. Trato de perderlo, subiendo y bajando varias calles y callejones, pero de algún modo siempre me encuentra.

Finalmente me escondo tras unas escaleras y me siento seguro por un momento. Entonces pienso: ¡pero tal vez pueda encontrarme aquí también! ¡Y lo hace! Me despierto bañado en sudor.

Sueño, versión 2

Acabo de entrar en el sueño REM y la activación de mi cerebro crece gradualmente. Al cabo de un minuto algún esquema alcanza el umbral perceptivo. Digamos que es un esquema de una calle que tiene alguna activación residual como residuo del día. Tan pronto como veo la calle, tengo la fuerte expectativa de verme en ella, y allí estoy. Ahora me doy cuenta de que es de noche y de que la calle está escasamente iluminada.

La experiencia de estar de noche en una calle activa otros esquemas relacionados con esta experiencia –el que acude al primer plano es la idea de que debo de estar dirigiéndome al cine–. Veo una oscura figura que baja por la calle. Puedo verlo o verla bien, pero el esquema del cine me anima a creer que es un amigo con el que he quedado antes

de ver la película. Cuando me acerco, veo que de hecho es mi amigo.

Caminamos por la calle hacia el cine. Ahora la calle es claramente una que conozco bien. Parece que he olvidado qué película vamos a ver y miro la marquesina. Alguna parte de mi mente debe de estar consciente de que estoy soñando –se activa el esquema de sueño–, porque veo que en en la marquesina pone “La Última Ola” (una película sobre los sueños). Dado que he visto esta película docenas de veces, me pregunto por qué voy a verla otra vez. Miro de nuevo la marquesina y ahora pone “Dormido o Despierto”. No puedo dejar pasar esa pista inconfundible; ahora estoy plenamente consciente de que estoy soñando. Mi amigo ha desaparecido mientras yo ponderaba la marquesina onírica. Despego hacia el cielo y vuelo como un cohete (sabiendo que el esquema de la gravedad no es aplicable).

Restricciones mentales al soñar

Las presuposiciones pueden ser peligrosas

Como hemos visto, los esquemas son teorías que encarnan suposiciones acerca del mundo. Si sus presuposiciones están equivocadas y, como resultado, su esquema fracasa a la hora de modelar el mundo adecuadamente, lo que podría acontecer es un proceso de revisión de la teoría y de modificación del esquema que el renombrado psicólogo Jean Piaget llamó “acomodación”. Su esquema acomodado encajará mejor ahora con los hechos, y usted tendrá ligeramente más conocimiento que antes.

Si siempre acomodamos nuestros esquemas de acuerdo con información nueva, nuestros mundos se expandirán de

forma continua según nuestros esquemas se vuelvan cada vez más amplios, adaptables e inteligentes. Desafortunadamente, la gente no siempre acomoda sus esquemas a la vista de información nueva.

Puede que no siempre veamos la nueva información, precisamente porque no encaja con las presuposiciones de nuestros esquemas. En lugar de darnos cuenta de la discrepancia distorsionamos o, en términos de Piaget, "asimilamos" nuestra percepción del evento o real o del objeto para que encaje con el esquema. La dificultad de hacer una lectura exacta en busca de errores ilustra este fenómeno. O si vemos que algo no encaja, consideramos la característica o características discrepantes comoirrelevantes o defectuosas

Considere la historia en la que Nasrudín, el mulá necio que los sufíes usan para ilustrar los errores humanos comunes, "encuentra un halcón real posado en su alféizar. Nunca ha visto una 'paloma' tan extraña. Después de enderezar su aristocrático pico y de cortarle las garras, lo libera diciendo: 'Ahora te pareces más a un pájaro'.[7]

Igual que Nasrudín corta los rasgos más prominentes del halcón porque no encajan con su esquema de un pájaro, nosotros podemos sufrir de la misma auto-prolongadora miopía cuando tratamos de reducir los conceptos nuevos para que encajen en nuestra comprensión actual. A propósito, una de las funciones de los cuentos de Nasrudín y otras historias pedagógicas de los sufíes es proporcionar esquemas para que nos veamos a nosotros mismos en nuevas formas, y proporcionar una base para el eventual desarrollo de percepciones más elevadas.

El conjunto general de esquemas que guía nuestra experiencia ordinaria de vigilia también gobierna nuestro ordi-

nario estado de sueño. En ambos casos asumimos tácitamente que estamos despiertos, y nuestras percepciones durante el sueño se distorsionan para encajar con esa presuposición.

Cuando suceden eventos oníricos extravagantes los asumimos de alguna manera dentro de lo que consideramos posible. Si sucede que nos damos cuenta de ellos o los experimentamos como inusuales, normalmente somos capaces de racionalizarlos.

Si usted quiere convertirse en un soñador lúcido, sin embargo, debe estar preparado para aceptar la posibilidad de que "una paloma extraña" pueda ser un pájaro de una clase completamente diferente, y de que a veces la explicación a las anormalidades es que usted está soñando.

La importancia de la expectativa en la construcción de los sueños

Sus expectativas y presuposiciones, bien sean conscientes o preconscientes, sobre lo que son los sueños determina en gran medida la forma precisa que toman sus sueños. Como he dicho, esto se aplica también a su vida de vigilia.

Como ejemplo de los efectos de las limitaciones asumidas en la competencia humana, considere el mito de la milla en cuatro minutos. Durante muchos años se creyó que era imposible correr tan rápido, hasta que alguien lo hizo y lo imposible se volvió posible. Casi inmediatamente, muchos otros fueron capaces de hacer lo mismo.

Las presuposiciones desempeñan un importante papel durante las ensoñaciones diurnas, más que la percepción de vigilia. Después de todo, en el mundo físico nuestros cuer-

pos tienen limitaciones reales intrínsecas, por no hablar de las restricciones de las leyes de la física.

A pesar de que la barrera de la milla en cuatro minutos no era insuperable, hay límites absolutos a la velocidad de los seres humanos. Con los cuerpos que tenemos hoy, correr una milla en cuatro segundos es presumiblemente imposible. En el mundo de los sueños, sin embargo, las leyes de la física se siguen por mera convención, si es que se siguen.

Puede haber restricciones fisiológicas a las acciones de un soñador lúcido, derivadas de las limitaciones funcionales del cerebro humano. Por ejemplo, parece ser que los soñadores lúcidos encuentran prácticamente imposible leer textos coherentes. Como informó el médico alemán Harald von Moers-Messmer en 1938, en los sueños lúcidos las letras simplemente no se están quietas. Cuando trató de concentrarse en las palabras, las letras se convertían en jeroglíficos (nótese que no digo que nunca podamos leer en sueños. Yo mismo he tenido sueños en los que lo he hecho, pero no eran sueños lúcidos en los que la escritura fuese producida como respuesta a la intención voluntaria).

Sin embargo, las posibles restricciones fisiológicas sobre las acciones oníricas son mucho menores en número que las impuestas en la vida de vigilia por las leyes de la física, lo cual deja más espacio en los sueños para que las influencias psicológicas, tales como las presuposiciones, limiten nuestras acciones.

Si piensa que no puede, no podrá

El filósofo ruso P.D. Ouspensky creía que "el hombre no puede pensar en sí mismo en el sueño, a no ser que su pen-

samiento sea también un sueño". De algún modo, a partir de esto decidió que "un hombre no puede jamás pronunciar su propio nombre en el sueño". A la luz de lo que ahora sabemos sobre los efectos de la expectativa sobre el contenido onírico, no debería sorprenderse de oír que Ouspensky reportaba, "como cabía esperar", que "si pronunciaba mi nombre en el sueño, inmediatamente me despertaba".[8]

Otra soñadora lúcida, estudiada por la psicóloga Celia Green, oyó hablar de las experiencias y las teorías del filósofo y probó el experimento por sí misma. Informó: "Yo pensaba en el criterio de Ouspensky en cuanto a repetir el nombre de uno. Conseguí una cierta consciencia discontinua de dos palabras: pero parecía tener efecto; me 'mareaba'; tal vez; llegado un punto, paré"[9]

En una demostración más de este tema, Patricia Garfiel describía uno de sus sueños lúcidos "...en 'Tallando mi Nombre', procedí a hacerlo en la puerta en la que ya estaba tallando. Lo leí y me di cuenta de por qué Ouspensky creía que era imposible decir el propio nombre en un sueño lúcido: toda la atmósfera vibró y tronó y me desperté". Garfield, que también estaba familiarizada con la experiencia del sujeto de Green, concluyó que "no es imposible decir el propio nombre en un sueño lúcido, pero es trastornador"[10]

Yo también había leído el relato de Ouspensky, pero no aceptaba ni sus conclusiones ni su premisa original. Estaba seguro de que nada sería más fácil que decir mi nombre en un sueño lúcido, y pronto puse a prueba mi creencia. En uno de mis primeros sueños lúcidos dije en alto la palabra mágica: "Stephen, yo soy Stephen".

Mas allá de oír mi propia voz, diciendo mi propio nombre, no sucedió nada inusual. Evidentemente Ouspensky, el

sujeto de Green y Garfield habían sido fuertemente condicionados por expectativas previas. Por supuesto, lo mismo es cierto para todos nosotros. En sueños, más incluso que en ninguna otra situación en la vida, si usted piensa que no puede, no podrá. Como dijo Henry Ford, “Crea que no puede, crea que puede. De cualquier forma, tendrá razón”.

6
Principios y práctica de los sueños lúcidos

Soñar o no soñar: cómo permanecer dormido o despierto a voluntad

Hasta ahora ha aprendido varias técnicas para incrementar su memoria onírica y para inducir sueños lúcidos. Tal vez haya tenido éxito a la hora de tener algunos sueños lúcidos, o tal vez sepa cómo inducirlos más o menos a voluntad. Ahora que ha aprendido a darse cuenta de cuándo está soñando, ¿qué puede hacer con este conocimiento? Como se ha discutido previamente, una de las posibilidades más fascinantes es la habilidad de controlar los sueños. Es posible soñar con lo que quiera que usted elija, como creen los yoguis del sueño tibetanos. Pero antes de que pueda intentarlo, debe ser capaz de mantenerse dormido y de retener la lucidez.

Los soñadores lúcidos noveles a menudo se despiertan en el momento en que se hacen lúcidos. Pueden reconocer claves para la lucidez, aplicar comprobaciones del estado y concluir que están soñando, pero se frustran debido a que se despiertan o caen en la pérdida de lucidez poco después de adquirirla. Sin embargo, este obstáculo es solo temporal. Con experiencia usted puede desarrollar la capacidad de permanecer más tiempo en el sueño. Como verá dentro de un momento, hay también técnicas específicas que parecen

ayudar a prevenir el despertar prematuro. Si sigue aplicando voluntad y atención a su práctica, será capaz de refinar sus habilidades como soñador lúcido.

Prevenir el despertar prematuro

Experimentando de manera informal, en sus camas en casa, los soñadores lúcidos han descubierto varias formas de mantenerse en el estado de sueño cuando les amenaza el despertar prematuro. Todas las técnicas implican llevar a cabo alguna forma de acción en el sueño tan pronto como la parte visual del sueño comienza a desvanecerse.

Linda Magallon, editora del *Dream Network Bulletin* e intrépida exploradora de los sueños lúcidos, ha descrito cómo previene el despertar mediante la concentración en otros sentidos que no sean el de la vista, tal como el oír o el tocar. Informa de que todas las actividades siguientes han prevenido con éxito el despertar desde sueños a menudo desvanecidos: oír voces, música o su propia respiración; comenzar o seguir una conversación; frotarse o abrir los ojos (en el sueño); tocarse brazos y cara; tocar objetos, tales como un par de gafas, un cepillo para el pelo o el borde de un espejo; ser tocado y volar.[1]

Todas estas actividades tienen algo en común con la técnica de girar descrita en la pág. 185. Están basadas en la idea de cargar el sistema perceptivo de tal forma que no pueda cambiar su enfoque desde el mundo de los sueños al mundo de vigilia. Mientras usted esté ocupado activa y perceptivamente con el mundo de los sueños es menos probable que haga la transición hacia el mundo de vigilia.

Magallon podría ser una soñadora con un sistema REM inusitadamente activo; puede ser que tenga pocos problemas para mantenerse dormida mientras está en REM. Sin embargo, muchos otros son personas de sueño ligero que encuentran difícil mantenerse en sueños lúcidos durante períodos largos. Estas personas necesitan técnicas más poderosas para ayudarles a permanecer en sus sueños lúcidos. Harald von Moers-Messmer fue uno entre el puñado de investigadores que estudiaron personalmente los sueños lúcidos durante la primera mitad del siglo XX. Él fue el primero que propuso la técnica de mirar al suelo para estabilizar el sueño.[2]

La idea de enfocar algo del sueño para prevenir el despertar se les había ocurrido independientemente a varios otros soñadores lúcidos. Uno de ellos es G. Scott Sparrow, un psicólogo clínico y autor del clásico relato personal *Lucid Dreaming: The Dawning of the Clear Light*.[3] Sparrow discute la famosa técnica de Carlos Castaneda de mirarse las manos mientras se sueña para inducir y estabilizar los sueños lúcidos.[4] Sparrow argumenta que el cuerpo del soñador proporciona uno de los elementos más estables del sueño, lo cual puede ayudar a estabilizar la identidad, débil de otro modo, en vista de un sueño rápidamente cambiante. Sin embargo, como él señala, el cuerpo no es él único punto de referencia relativamente estable: otro es el suelo bajo los pies del soñador. Sparrow utiliza esta idea en el siguiente ejemplo de uno de sus propios sueños lúcidos:

> *...Camino por la calle. Es de noche; y al mirar al cielo me deja pasmado la claridad de las estrellas. Parecen muy cercanas. En ese punto me hago lúcido. El sueño "tiembla" durante un momento. Inmediatamente miro*

al suelo y me concentro en solidificar la imagen y retener el paisaje onírico. Entonces me doy cuenta de que si dirijo mi atención a la estrella polar sobre mi cabeza, la imagen del sueño se estabilizará aún más si lo hago; hasta que gradualmente la claridad de las estrellas vuelve a su plenitud.[5]

Girar en sueños

Hace algunos años tuve la buena fortuna de descubrir una técnica altamente efectiva para prevenir el despertar y producir nuevas escenas en los sueños lúcidos. Comencé a razonar que, dado que las acciones en sueños tienen efectos físicos correspondientes, relajar mi cuerpo onírico podía inhibir el despertar al hacer descender la tensión muscular en mi cuerpo físico. La siguiente vez que tuve un sueño lúcido, probé la idea. Cuando el sueño comenzó a desvanecerse, me relajé completamente, cayendo al suelo en el sueño. Sin embargo, contrariamente a mi intención, parecí despertar. Unos minutos más tarde descubrí que en realidad sólo había soñado que me despertaba. Repetí el experimento muchas veces y el efecto era consistente: me mantenía en el estado de sueño al soñar que me despertaba.

Sin embargo, mi experiencia sugería que el elemento esencial no era la tentativa de relajación, sino la sensación de movimiento. En subsiguientes sueños lúcidos probé una variedad de movimientos en el sueño y encontré qué caer hacia atrás y girar sobre sí mismo en el sueño eran especialmente efectivos a la hora de prolongar mis sueños lúcidos. Aquí tiene un método para girar con el propósito de mantenerse en el estado de sueño.

La técnica de girar

1. Dese cuenta de cuándo comienza a desvanecerse el sueño.

Cuando acaba un sueño, el primer sentido que se desvanece es la vista. Los otros sentidos pueden durar más tiempo, siendo el tacto el que más tarda en desaparecer. El primer signo de que un sueño lúcido está a punto de acabar suele ser una pérdida de color y de realismo en sus imágenes. El sueño puede perder detalles visuales y comenzar a tomar el aspecto de un dibujo o una apariencia desvaída. Podría encontrar que la iluminación se va haciendo muy tenue, o que su vista se hace progresivamente más débil.

2. Gire tan pronto como el sueño comience a desvanecerse.

Tan pronto como las imágenes visuales del sueño lúcido comienzan a desvanecerse, rápidamente, antes de sentir que su cuerpo onírico se evapora, extienda los brazos y gire como una peonza (con su cuerpo onírico, por supuesto). No importa si hace piruetas o gira como una peonza, como un derviche, un niño o una botella, siempre que sienta vivamente su cuerpo onírico en movimiento. No es lo mismo que imaginarse que gira; para que la técnica funcione debe sentir la vívida sensación de girar.

3. Mientras gira, recuérdese a sí mismo que lo siguiente que verá será probablemente un sueño.

Siga girando, recordándose constantemente a sí mismo que lo próximo que verá, tocará u oirá será proba-

blemente un sueño.

4. Compruebe su estado siempre que parezca llegar a algún sitio.

Continúe girando hasta que se encuentre en un mundo estable. O bien seguirá soñando, o bien habrá despertado. Por tanto, haga una comprobación cuidadosa y crítica del estado en que se encuentra (vea el capítulo 3).

Comentario

Si pienso que he despertado, siempre compruebo la hora en el reloj digital que tengo al lado de la cama. Esto normalmente proporciona una comprobación infalible de la realidad.

Con frecuencia el procedimiento de girar genera una nueva escena onírica que puede representar el dormitorio en el que duerme o algún otro lugar inusual. A veces la escena del sueño que se acababa de desvanecer se regenera en todo su vivo esplendor.

Mediante el recordarse constantemente que está soñando durante la transición del giro, usted puede mantenerse lúcido en la siguiente escena onírica. Sin este especial esfuerzo de atención, es probable que confunda el nuevo sueño con un despertar real, a pesar de los muchos absurdos manifiestos en el contenido del sueño.

Podría ocurrir un falso despertar si, al girar, siente que sus manos golpean la cama, y usted piensa: “Bien, debo de estar despierto, porque mi mano acaba de golpear la cama. Supongo que el girar no ha funcionado esta vez”. Lo que

debería pensar, por supuesto, es: “Dado que la mano que giraba y que golpeó la cama es una mano soñada, debe de haber golpeado una cama soñada. ¡Por tanto, sigo soñando!” No deje de comprobar críticamente su estado después de usar la técnica de girar.

Efectividad del girar

Este método es extremadamente efectivo para muchos soñadores, incluido yo mismo. He usado este técnica en cuarenta de cien sueños lúcidos en los últimos seis meses del registro para mi disertación doctoral. Nuevas escenas oníricas resultaron el ochenta y cinco por ciento de los casos. La consciencia lúcida persistió en el noventa y siete por ciento de los nuevos sueños. Cuando el girar llevó a otro sueño, la nueva escena onírica casi siempre se parecía mucho a mi dormitorio.

Las experiencias de otros soñadores lúcidos que han empleado este método han sido muy similares a las mías, pero sugieren que el sueño lúcido posterior al girar no tiene por qué ser un dormitorio. Una de esas soñadoras lúcidas, por ejemplo, se encontró arribando a una escena onírica que no era su dormitorio en cinco de cada once veces que usaba la técnica de girar.

Estos resultados sugieren que puede utilizarse el girar para producir transiciones a cualquier escena onírica que espere el soñador lúcido (vea el ejercicio de girar hacia un nuevo escenario onírico, pág. 211). En mi caso, parece ser que mi casi exclusiva producción de sueños con mi dormitorio puede ser un accidente de las circunstancias en las que descubrí la técnica. He probado, con muy poco éxito, a pro-

ducir transiciones hacia otras escenas oníricas con este método. A pesar de que definitivamente traté de llegar a cualquier otro lugar que no fuera mi soñado dormitorio, no puedo decir que tuviese la completa expectativa. Creo que algún día seré capaz de “desaprender” esta accidental asociación (si esto es lo que es). Entretanto, estoy impresionado por el poder de la expectativa a la hora de determinar qué sucede en mis sueños lúcidos.

¿Cómo funciona el girar?

¿Por qué el hecho de girar debería disminuir la probabilidad de despertar? Están involucrados diversos factores. Uno de ellos puede ser neurofisiológico. La información sobre el movimiento de la cabeza y del cuerpo, monitorizado por el sistema vestibular del oído interno (que le ayuda a mantener el equilibrio), está estrechamente integrada con la información visual del cerebro para producir una imagen óptima y estable del mundo. Debido e esta integración de la información, el mundo no parece moverse siempre que usted mueve su cabeza, incluso aunque se mueva la imagen del mundo de su retina.

Dado que las sensaciones de movimiento durante el hecho de girar en sueños son tan vívidas como las que se dan en los movimientos físicos reales, es probable que se activen en grado similar los mismos sistemas cerebrales en ambos casos. Una intrigante posibilidad es que la técnica de girar, al estimular el sistema cerebral que integra la actividad vestibular detectada en el oído medio, facilita la actividad de los cercanos componentes del sistema de sueño REM.[6]

Otra posible razón de por qué girar puede ayudar a posponer el despertar viene del hecho de que cuando usted imagina que percibe algo con un sentido, crece su sensibilidad a la estimulación externa de ese sentido. De ese modo, si el cerebro está ocupado por completo en producir la vívida experiencia de girar, generada internamente, será más difícil construir una sensación contradictoria basada en datos sensoriales externos.

¿Qué hacer si se despierta prematuramente?

Incluso si encuentra que, a pesar de sus mejores esfuerzos para mantenerse dormido, aún se despierta, no todo está perdido. Hágase el muerto. Si se mantiene perfectamente inmóvil al despertar de un sueño lúcido (o no lúcido) y relaja profundamente su cuerpo, hay una buena oportunidad de que el sueño REM se reafirme a sí mismo, y usted tendrá una oportunidad de entrar conscientemente en un sueño lúcido, como se describió en el capítulo 4. Para algunas personas con una fuerte tendencia a mantenerse en sueño REM, esto sucede casi cada vez que se despiertan de un sueño hasta que deciden moverse. Alan Worsley es uno los más experimentados soñadores lúcidos del mundo. Lleva haciendo experimentos personales con los sueños lúcidos desde la edad de cinco años. Durante los años setenta fue la primera persona que hizo señales desde un sueño lúcido en experimentos pioneros llevados a cabo con Keith Harne.[7] Worsley parece poseer esa feliz clase de fisiología, y ofrece el siguiente consejo a los soñadores que se acaban de despertar pero desean fuertemente regresar a sus sueños lúcidos: “Yazga muy quieto, ¡no mueva un solo músculo! Relá-

jese y espere. El sueño volverá. He tenido docenas de sueños lúcidos en cadena con este método”.[8]

Prevenir la pérdida de lucidez: use el discurso interno para guiar su pensamiento

Hemos usado el lenguaje para controlar nuestro pensamiento y nuestro comportamiento desde que aprendimos a hablar. Nuestros padres nos decían lo que teníamos que hacer y cómo hacerlo, y nos guiábamos por sus palabras. Cuando hacíamos esas cosas bajo nuestra propia dirección, repetíamos en voz alta las instrucciones de nuestros padres para recordarnos a nosotros mismos exactamente cómo y qué tratábamos de hacer. Ahora, habiendo incorporado por completo el papel de guía parental en nuestro interior, nos repetimos mentalmente las instrucciones cuando tratamos de llevar a cabo procedimientos nuevos y complicados.

También podemos usar directrices verbales de comportamiento consciente con el propósito de regular nuestro comportamiento en los sueños lúcidos (por ejemplo, para mantener la consciencia de que esto es un sueño). Hasta que volvernos y mantenernos lúcidos sea un hábito bien desarrollado, es muy probable que todos perdamos lucidez en el momento en que nuestra atención vague. En el momento en que tomamos demasiado interés en alguna faceta del sueño, la lucidez se desvanece. Si usted es un soñador lúcido novel y tiene problemas para mantener su lucidez, una solución temporal es que se hable a sí mismo en sus sueños lúcidos. Recuérdese que está soñando y repita frases como “¡Esto es un sueño...! ¡Esto es un sueño...! ¡Esto es un sueño...!” o “¡Estoy soñando...! ¡Estoy soñando...! ¡Estoy soñando...!”

Este auto-recordatorio puede decirse "en voz alta" en el sueño si es necesario. De otro modo es mejor decirlo mentalmente para evitar que la repetición se convierta en la característica predominante del sueño.

Sparrow recomienda el mismo procedimiento, aconsejando a los soñadores con lucidez poco firme "que se concentren en una afirmación que sirva como recordatorio constante de la naturaleza ilusoria de la experiencia".[9] Él considera esencial que la afirmación (por ejemplo: "Todo esto es un sueño") se aprenda de memoria y se cultive en el estado de vigilia para que sea una ayuda efectiva en el estado de sueño.

Después de haber adquirido algo de experiencia, aprenderá a reconocer las situaciones en las que tiende a perder la lucidez y a encontrar que puede mantener su lucidez sin un esfuerzo consciente. Aprender a hacerlo puede suceder bastante rápido. En mis primeros años de estudio de los sueños lúcidos, perdí la lucidez en once de sesenta y dos sueños lúcidos; en el segundo año, perdí la lucidez en sólo uno de ciento once sueños; y en el tercer año, sólo en uno de doscientos quince sueños.[10] En los siguientes diez años, mi tasa de lucidez perdida se ha mantenido en menos del uno por ciento.

Despertar a voluntad

Mi primer sueño lúcido llegó como consecuencia de mi descubrimiento, como niña de cinco años, de que podía despertar de sueños terroríficos tratando de gritar: "¡Madre!"[11]

He encontrado una técnica, que puede sonar paradójica pero que es muy simple, para despertarse a voluntad: "Duérmete para despertar". Cada vez que quiero despertar de un sueño lúcido, simplemente me tiendo en la cama, sofá o nube oníricos más a mano y "me duermo". El resultado más frecuente es que me despierto inmediatamente, pero a veces sólo sueño con que me despierto, y cuando me doy cuenta de que sigo soñando, trato de despertar "de verdad" otra vez, a veces teniendo éxito inmediato, pero a veces sólo después de una divertida secuencia de falsos despertares (B.K., Palo Alto, California).

Cuando era una niña de más o menos seis años, encontré un método para despertarme cuando los sueños se volvían demasiado desagradables. No recuerdo cómo di con la idea, pero parpadeaba con fuerza tres veces. Funcionó bien durante un tiempo, y me sacó de algunos escenarios bastante terroríficos y surrealistas, pero entonces algo cambió, y el método comenzó a producir falsos despertares. Cuando una vez usé esta técnica para poner fin a un sueño medianamente desagradable sólo para encontrarme despertando en mi dormitorio justo antes de la llegada de un terrible huracán, y con la seguridad de que la experiencia era real, después de despertar de verdad decidí abandonar la práctica (L.L., Redwood City, California).

Si el secreto de evitar un despertar prematuro es mantener una participación activa en el sueño, el secreto para despertar a voluntad es retirar la atención y la participación en el sueño. Piense, fantasee o retire de cualquier otro

modo su atención del sueño, y es muy probable que despierte.

Cuando Alan Worsley, con cinco años, llamaba a su madre en el mundo físico, estaba dirigiendo su atención fuera del sueño y, además, posiblemente activando los músculos de la vocalización en su cuerpo dormido, lo cual podía ser que le despertara.

Pero nada podría proporcionar una ilustración mejor del principio de despertar retirando la atención del sueño que la fórmula de Beverley Kadzierski de "dormirse para despertar". Después de todo, ¿qué significa dormir sino retirar la atención de lo que nos rodea?. Otra forma de cesar su participación en el sueño es dejar de hacer los rápidos movimientos oculares tan crucialmente característicos del sueño REM. Paul Tholey ha experimentado con la fijación en un punto estacionario durante los sueños lúcidos. Encontró que fijar la mirada causa que el punto de fijación se haga borroso, seguido de una disolución de toda la escena onírica y un despertar dentro de entre cuatro y doce segundos. Señala que los sujetos experimentados pueden usar el estado intermedio de disolución de la escena "para formar el entorno onírico de sus propios deseos".[12] La artista e investigadora de los sueños Fariba Bogzaran describe una técnica muy similar llamada "enfoque intencional", en la cual se concentra en un objeto de su sueño lúcido hasta que recupera la consciencia de vigilia.[13]

Sin embargo, estos ejemplo muestran que usar métodos para despertar puede llevar a falsos despertares. A veces los falsos despertares pueden ser más perturbadores que el sueño original del que usted trataba de escapar. En general, es probablemente mejor no tratar de evitar imágenes oníricas

terroríficas mediante la huida al estado de vigilia. El capítulo 10 explica por qué y cómo puede beneficiarse de encarar las pesadillas. Un ejemplo de buen uso de las técnicas para despertarse a sí mismo a voluntad en los sueños lúcidos es despertarse mientras tiene en mente con claridad los eventos y las revelaciones del sueño.

Dos clases de control de los sueños

Antes de que continuemos discutiendo las formas en las que puede ejercer su voluntad sobre las imágenes de sus sueños, consideremos los usos que puede hacer de su nueva libertad.

Cuando se enfrente con situaciones oníricas desafiantes, hay dos formas en que puede dominarlas. Una conlleva la manipulación mágica del sueño: controlarles a *ellos* o controlar *eso*. Mientras que la otra forma implica auto-control. Tal como sucede, la primera clase de control no siempre funciona, lo cual puede ser en realidad una bendición disfrazada. Si hemos aprendido a resolver nuestros problemas en los sueños lúcidos por medio de cambiar mágicamente las cosas que no nos gustan, podríamos tener la esperanza equivocada de hacer lo mismo en nuestra vida de vigilia. Por ejemplo, una vez tuve un sueño lúcido acerca de un espantoso ogro al que me enfrenté proyectando sentimientos de amor y aceptación, lo cual llevó a una resolución de mi sueño placentera, pacífica y enaltecedora. Suponga que yo hubiese elegido convertir mi adversario en un sapo y, de ese modo, liberarme de él. ¿Cómo podría eso ayudarme si me encontrase alguna vez en conflicto con mi jefe o con otra figura de autoridad a quien veo como un ogro, a pesar de es-

tar despierto? ¡Convertirlo en sapo sería escasamente práctico! Sin embargo, un cambio de actitud podría, de hecho, resolver la situación.

Generalmente, una aproximación más útil que se puede tomar con las imágenes desagradables de un sueño es controlarse a sí mismo. El auto-control significa control sobre las reacciones habituales. Por ejemplo, si usted tiene miedo y huye incluso aunque sabe que debería encarar su miedo, no está controlando su comportamiento. A pesar de que los eventos que parecen tener lugar en los sueños son ilusorios, nuestros sentimientos como respuesta son reales. Así pues, cuando usted tiene miedo en un sueño y se da cuenta de que es un sueño, su miedo puede que no se desvanezca automáticamente. Aún tiene que encargarse de él; ésta la razón por la que los sueños lúcidos constituyen una práctica tan beneficiosa para nuestra nuestras vidas de vigilia. Somos libres de controlar nuestras respuestas frente al sueño, y lo que quiera que aprendamos al hacerlo se aplicará rápidamente a nuestras vidas de vigilia. En mi "sueño del ogro" gané un grado de auto-maestría y confianza que me ha servido bien tanto en el mundo de vigilia como en el sueño. Como resultado de tales encuentros en sueños lúcidos, ahora tengo confianza en que puedo manejar cualquier situación. Si a usted le gustaría aumentar su sentido de auto-confianza, mi consejo es que sería sabio controlarse a usted mismo, no controlar el sueño.

Volar

Leí sobre su trabajo y las técnicas que sugería para tener sueños lúcidos. Practiqué dándome cuenta de

cuándo estaba soñando. La primera noche, después de varios sueños no lúcidos, de repente recordé preguntarme si estaba soñando. Tan pronto como respondí "sí", pasó algo que su artículo no mencionaba. Todo en el sueño se volvió extremadamente vívido. Los aspectos visuales eran como si alguien hubiese subido el contraste y el color. Vi todo con gran detalle. Todos mis sentidos oníricos se amplificaron. De repente fui intensamente consciente de la temperatura, el movimiento del aire, los olores y los sonidos. Tenía un fuerte sentimiento de tener el control. Incluso aunque no tenía planeado volar, algo en el sueño me hizo pensar en volar, y simplemente salté en el aire (al estilo Superman) y volé. La sensación fue la experiencia onírica más exultante y realista que jamás había tenido. Volé por un cañón de altos edificios, ganando altura gradualmente. Los edificios llevaban a un parque, donde me embarqué en algunas acrobacias aéreas. Era mi último sueño de la noche, y el sentimiento de alegría duró todo el día. Conté mi experimento y el éxito que tuve a todo el quisiese oírlo (G.R., Westborough, Massachusetts).

Una noche estaba soñando que me encontraba de pie en una suave colina, mirando sobre las copas de los arces, los alisos y otros árboles. Las hojas de los arces eran de rojo brillante y crujían al viento. La hierba bajo mis pies era exuberante y de color verde vivo. Todos los colores que me rodeaban eran los más saturados que he visto nunca.

Tal vez la consciencia de que los colores eran "más brillantes de lo que deberían ser" me conmocionó hasta

el punto de darme cuenta de que estaba en un sueño, y de que lo que se extendía a mi alrededor no era "real". Recuerdo que me dije: "Si esto es un sueño, debería ser capaz de volar en el aire". Probé mi corazonada y me agradó enormemente el poder volar sin esfuerzo y a cualquier lugar que quisiese. Volé veloz sobre las copas de los árboles y navegué varias millas sobre territorio nuevo. Volé hacia arriba, lejos sobre el paisaje, y me sostuve inmóvil sobre corrientes de aire, como un águila.

Cuando desperté me sentí como si la experiencia de volar me hubiese dado energía. Tenía una sensación de bienestar que parecía estar relacionada directamente con la experiencia de estar lúcido en el sueño, de tener control sobre el vuelo (J.B., Everett, Washington).

Los sueños de vuelo y los sueños lúcidos están estrechamente relacionados de muchas formas. En primer lugar, si se encuentra usted alguna vez volando sin ayuda de un avión o cualquier otro aparato razonable, está experimentando una buena señal onírica. En segundo lugar, si alguna vez sospecha que está soñando, tratar de volar es a menudo una buena forma de comprobar su estado. Y si quiere visitar los rincones lejanos del globo o las distantes galaxias en sus sueños lúcidos, volar es un excelente medio de transporte.

Si piensa que está soñando, aléjese del suelo y vea si puede flotar en el aire. Si está bajo techo, después de volar por la sala, busque una ventana. Salga por la ventana y gane altitud. Curiosamente, algo más de unos cuantos soñadores (moradores de la ciudad con más probabilidad) han informado de que a veces encuentran un obstáculo con forma de líneas eléctricas que impiden su paso. Algunos de

esos onironautas informan de una fuente de energía, a menudo acompañada de explosiones de luz, cuando vuelan a través de las líneas de "electricidad". Más allá de esa barrera los onironautas han volado alrededor de la tierra, hacia otros planetas, estrellas y galaxias distantes, e incluso a reinos míticos como Camelot o Shangri-la.

Volar es una forma divertida y, por tanto, que merece la pena de aplicar por el mero disfrute, incluso si usted no está resuelto a alcanzar un destino específico. La gente parece ser capaz de volar de cualquier forma imaginable, de acuerdo con los cientos de relatos que he recibido. Mucha gente vuela "estilo Superman", con sus brazos extendidos delante de ellos. También es común "nadar" por el aire, probablemente debido a que la experiencia más parecida a volar en el aire es "volar" en el agua. Otros hacen brotar alas de sus espaldas o de sus talones, agitan sus manos o van jinetes sobre cajas de cereales impulsadas por reactores, alfombras voladoras o cómodos sillones supersónicos.

Una forma de desafiarse a usted mismo y comenzar a volar es saltar de edificios o acantilados altos. La caída incontrolada es un tema común en las pesadillas, y la siguiente anécdota sugiere la utilidad potencial del vuelo en el sueño lúcido para superar este terror:

> *Mis intentos de volar lúcidamente fueron las aventuras más interesantes que jamás había tenido en sueños. Tenía un gran miedo a las alturas, así que caer en sueños, si bien no constituye una pesadilla, es común para mí. Siempre me despierto antes de aterrizar. Pero al intentar el ejercicio que leí en su artículo, volé sobre lugares que antes me habrían aterrorizado en un sueño –aguas abiertas, montañas nevadas.*

Una noche volaba por el espacio exterior y volvía a la tierra. No había miedo. Pero al final, llegando a una pequeña cornisa en una montaña, tuve miedo de aterrizar y casi me desperté. Usando sus técnicas (especialmente el giro), me forcé a aterrizar deliberadamente en el borde mismo. Pude ver las montañas más abajo, sentir el frío, incluso oler el aire fresco. Realmente fue una gran sensación saber que no podía hacerme daño; debido a esto comencé a caer, pude simplemente volar de nuevo (N.C., Fremont, California)

Amplíe sus sentidos oníricos

Gané control consciente en uno de mis sueños. Me di un paseo en bicicleta porque decidí que me gustaría expandir mi experiencia sensual. Al pedalear llamaba a los sentidos: ¡Oído! Y oí mi propia respiración pesada. ¡Olfato! y olfateé un leve rastro de humo de cigarrillo. Toqué un árbol grande, de corteza áspera, oí el aleteo de los gorriones, vi mucho follaje, sentí el manillar de la bicicleta. Mis sentidos estaban muy vivos, tanto como si estuviera despierto. Sin embargo sabía que estaba soñando. ¡Esto me estimulaba de una forma increíble! Pedaleé furiosamente para volver, para despertar, pero me desperté sintiéndome refrescado (L.G., San Francisco, California).

La mayor parte de la gente se asombra de descubrir que están soñando. El asombro proviene de darse cuenta de que se han estado engañando a sí mismos de un modo colosal. Definitivamente es una sorpresa, en especial la primera vez, descubrir que sus sentidos, de ordinario fiables, le están

transmitiendo un retrato absolutamente impecable de un mundo que no existe fuera del sueño. De hecho una de las características más comunes de los sueños lúcidos es una sensación de hiperrealismo que se da cuando usted echa un vistazo alrededor en el sueño y ve los maravillosos y elaborados detalles que su mente puede crear.

Los soñadores lúcidos noveles a menudo notan una marcada y placentera agudización de los sentidos, en particular del sentido de la vista. El oído, el olfato, el tacto y el gusto se pueden intensificar instantáneamente si usted ha encontrado el mando del volumen de sus sentidos y lo ha subido una pizca. Pruébelo. Juegue con sus sentidos, uno cada vez, al explorar el mundo de los sueños. Durante la vida diaria todos tenemos buenas razones para "apagar" nuestros sentidos de modo que podamos concentrarnos en acabar nuestras tareas. En sus sueños, sin embargo, usted puede aprender a subirles el volumen y bajárselo de nuevo.

Los sentidos son instrumentos maravillosos para proporcionarnos datos acerca de los eventos de dentro y fuera de nuestros cuerpos. Nuestros cerebros estructuran estos datos dentro de los modelos del mundo que experimentamos. Todos hemos aprendido a pensar, percibir, creer y modelar el mundo de un cierto modo, y la mayor parte de este aprendizaje tuvo lugar cuando éramos niños. El proceso de modelar el mundo era automático mucho antes de que pudiésemos pensar en ello. Por tanto, es para nosotros una sorpresa descubrir en los sueños lúcidos que el drama que percibimos como real podría ser solo una clase de decorado, y que todas las personas en él no son sino construcciones mentales. Sin embargo, una vez que nos acostumbramos a esta noción, es natural y enaltecedor el comenzar a tomar

control consciente de nuestros sentidos en el estado de sueño.

La televisión onírica

Al principio de los años ochenta, siguiendo con su doble papel como explorador de los sueños lúcidos e investigador, Alan Worsley desarrolló una interesante serie de "experimentos con televisión".[14] En sus sueños lúcidos encuentra un televisor, lo enciende, lo mira y experimenta con los controles para cambiar cosas como el volumen del sonido y la intensidad del color. A veces finge que el televisor responde al control de la voz, de tal modo que puede hacerle preguntas y solicitarle que muestre diversas imágenes.

Worsley informa: "He experimentado manipulando la imagen, como si estuviese aprendiendo a manejar, trasteando, un sistema interno de vídeo computerizado (que incluye 'scrolling'*, 'panning'**, cambio instantáneo de la escena y 'zoom'). Posteriormente he experimentado aislando parte de la imagen o 'aparcándola', rodeándola de un marco como el de un cuadro o un arco de proscenio, y haciéndola retroceder ('windowing')".[15]

Ejercicio: la televisión onírica

Antes de acostarse programe su mente para recordar este experimento. Cuando alcance la lucidez, encuentre

---

* Desplazamiento de la imagen, generalmente vertical, como en los títulos y los créditos (N del T).

**Movimiento de la cámara para seguir a un objeto en movimiento o para crear un efecto panorámico. (N. del T).

o cree un televisor grande, de resolución ultra-alta, con sonido envolvente. Póngase cómodo. Enciéndala. Encuentre los mandos del volumen, del brillo y de la saturación del color, y experimente con ellos despacio. Suba y baje el sonido. Cambie el color. Cuando la imagen esté bien, imagine que el aroma de su comida favorita sale directamente del tubo de imagen. Si tiene hambre, deje que se materialice. Pruebe una muestra. Haga aparecer almohadas de terciopelo y pijamas de satén. Ponga a trabajar todos los sentidos. Observe lo que pasa en su mente al ajustar el mando del color o del contraste en su monitor de televisión que modela el mundo.

Manipular los sueños lúcidos

Soñé que caía por la fachada lateral de un edificio, y al caer supe que aún no estaba preparado para encarar la caída, así que cambié el edificio por un acantilado. Me agarré al follaje y a los arbustos que crecían en el precipicio, y comencé a descender escalando confiadamente. De hecho, cuando alguien comenzó a caer desde encima de mí, lo agarré y le dije que pensase en soportes y plantas que lo sostuviesen porque "es sólo un sueño y tú puedes hacer lo que quieras en él". Y disfruté de una excitación totalmente nueva y lo intoxicante de encarar a propósito el peligro y el riesgo. Fue un momento en mi vida profundamente gratificante y lleno de orgullo (T.Z., Fresno, California).

En este sueño me encontraba en la casa de mi madre y oía voces en otra sala. Al entrar en la sala me di cuenta sin lugar a dudas de que estaba soñando. Mi primera

orden fue que toda la gente en la sala tuviese una conversación más excitante, dado que éste era mi sueño. En ese momento cambiaron de tema y hablaron de mi hobby favorito. Comencé a ordenar que sucediesen cosas, y así pasó. Cuantas más cosas comenzaron a suceder, más órdenes daba yo. Fue una experiencia muy excitante, uno de los sueños lúcidos más excitantes que he tenido, probablemente debido a que me encontraba más al mando y más seguro de mis acciones (R.B., Chicago, Illinois).

Hace dos meses tuve un sueño en el que era perseguido por una violenta tormenta en forma de tornado. Me encontraba en un acantilado muy por encima de una abierta extensión de playa y había estado enseñando a volar a otros, diciéndoles que esto era era un sueño y que en un sueño todo lo que tienes que hacer para volar es creer que puedes. Nos lo estábamos pasando muy bien cuando apareció la tormenta proveniente del océano. En sueños los tornados y yo tenemos una larga relación. Son algo asícomo los monstruos-mascotas de mi mente.

Cuando éste apareció, fue anunciado por vientos excepcionalmente fuertes y relámpagos y olas altas. Un chico joven, un cachorro y yo corrimos durante un tiempo buscando refugio, pero entonces nos detuvimos en equilibrio sobre el borde mismo del último gran acantilado antes del mar abierto. El pánico me estaba llevando cerca de perder la lucidez. Entonces pensé: "¡Espera! Esto es un sueño. Si así lo eliges, puedes seguir corriendo. O puedes destruir el tornado o transformarlo. La tormenta no tiene el poder de hacer daño al

chico o al cachorro. Eres tú el que así lo quiere. De todas formas, se acabó el correr. Mira cómo es por dentro".

Al pensar esto, fue como si alguna fuerza excepcional nos succionase a los tres, casi difuminando nuestras formas mientras éramos atraídos hacia el tornado. El chico y el cachorro simplemente se desvanecieron a medio camino. Dentro de la tormenta había una preciosa blancura traslúcida y un sentimiento de tremenda paz. Al mismo tiempo era una energía viviente que parecía esperar a que le dieran forma y, al mismo tiempo, era capaz de ser modelada y remodelada, formada y transformada una y otra vez. Fue algo tremendamente vital, tremendamente vivo (M.H., Newport News, Virginia).

Emprender la acción en sueños puede significar varias cosas: usted puede dar órdenes a los personajes, o manipular el decorado como en los ejemplos citados arriba, o puede decidir explorar parte del entorno onírico, actuar en una escena en particular, invertir el escenario del sueño o cambiar el argumento. Sin embargo, como se explicó arriba, el mayor beneficio de los sueños lúcidos puede venir no de ejercer el control sobre los sueños, sino de tomar el control sobre sus propias reacciones ante las situaciones oníricas, el experimentar con las diferentes clases de control de los sueños puede ampliar sus poderes y su aprecio por la lucidez. Paul Tholey menciona diferentes técnicas para manipular los sueños lúcidos: manipulación antes de dormir mediante la intención y la autosugestión, mediante el deseo, mediante el estado interior, mediante la mirada, mediante la voz, con ciertas acciones y con la ayuda de otros personajes oníricos.[16]

El capítulo 3 mostraba cómo la intención y la autosugestión pueden influir en los sueños. La manipulación mediante el deseo está ampliamente ilustrada por los onironautas que se transportan y cambian el mundo de los sueños simplemente deseando que suceda. La manipulación mediante el estado interior es particularmente interesante. Sobre esto, refiriéndose a sus propios hallazgos mediante la investigación, dice Tholey: “El entorno de un sueño está fuertemente condicionado por el estado interior del soñador. Si el soñador se enfrenta con coraje a una figura amenazadora, en general su naturaleza amenazadora disminuye gradualmente y la figura misma comienza a encogerse. Si, por otra parte, el soñador se permite ser vencido por el miedo, la naturaleza amenazadora de la figura onírica se incrementa y la figura misma comienza a crecer”.[18]

La manipulación por medio de la mirada representa una parte importante en el modelo de Tholey de las actividades apropiadas en los sueños lúcidos. Cita su propia investigación como apoyo a la hipótesis de que las figuras oníricas pueden ser privadas de su naturaleza amenazadora mirándolas directamente a los ojos. La manipulación por medio de la voz se explica de este modo: “Uno puede influir considerablemente en la apariencia y el comportamiento de las figuras oníricas dirigiéndose a ellas del modo apropiado. La sencilla pregunta '¿Quién eres tú?' provocó un cambio notable en las figuras así interpeladas. Las figuras de desconocidos se han convertido de este modo en individuos familiares. Evidentemente, la disposición interna a aprender algo sobre sí mismo y sobre la situación de uno mismo mediante el sostenimiento de una conversación con una figura onírica

le permite a uno... alcanzar de este modo el máximo nivel de lucidez en el sueño: lucidez sobre lo que simboliza el sueño".[19]

Girar, volar y mirar al suelo son ejemplos de manipulación mediante ciertas acciones: estas son acciones que estabilizan, potencian o prolongan la lucidez. Otras figuras oníricas pueden ser capaces de ayudarle a manipular los sueños para encontrar respuestas, resolver dificultades o simplemente pasarlo bien. Reconciliarse con los personajes amenazadores puede ayudarle a alcanzar un mejor equilibrio y auto-integración. Esta aplicación de los sueños lúcidos es un tema clave en el capítulo 11.

Trasladarse en sueños

En un nivel más básico, para sacar el máximo provecho a la lucidez necesita saber cómo moverse en el mundo de los sueños. Para muchas aplicaciones de los sueños lúcidos, usted puede desear o necesitar encontrar un lugar, una persona o una situación en particular. Una forma de obtener esto es motivándose a soñar acerca de un tema de su elección. Esto se denomina a menudo "incubación de sueños". Es un procedimiento inmemorial utilizado a lo largo de la historia en culturas que consideraban los sueños como fuentes valiosas de sabiduría. En la antigua Grecia la gente visitaba los templos del sueño para encontrar respuestas o curaciones.

Los templos del sueño probablemente no son necesarios para la incubación de sueños, a pesar de que en verdad podrían haber ayudado a los durmientes a enfocar sus mentes en su propósito. Esta es la clave: asegúrese de que tiene en

mente con firmeza su problema o su deseo antes de dormirse. Para hacerlo es útil elaborar una única frase sencilla que describa el tema sobre el que pretende soñar. Debido a que, para los propósitos de este libro, usted está tratando de inducir sueños lúcidos, necesita añadir a su concentración la intención de volverse lúcido en el sueño. Entonces pone toda su energía mental en concebir un sueño acerca del tema. Su intención debe ser la última cosa en la que piense antes de dormirse. El siguiente ejercicio le guía en el proceso.

Ejercicio: incubación de sueños lúcidos

1. Formule su intención.

Antes de irse a la cama, elabore una sencilla frase o pregunta que condense el tema sobre el que quiere soñar: "Quiero visitar San Francisco". Escriba la frase y, tal vez, haga un dibujo que ilustre la cuestión. Memorice la frase y el dibujo (si hizo uno). Si tiene alguna acción específica que le gustaría llevar a cabo en su sueño deseado ("Quiero decirle a mi amiga que la quiero"), asegúrese de formularla ahora. Debajo de su frase objetivo, escriba otra que diga: "Cuando sueñe con [la frase], recordaré que estoy soñando".

2. Acuéstese.

Sin hacer nada más, váyase a la cama inmediatamente y apague la luz.

3. Concéntrese en su frase y su intención de hacerse lúcido.

Recuerde la frase o la imagen que dibujó. Visualícese

a sí mismo soñando sobre el tema y haciéndose lúcido en el sueño. Si hay algo que quiere hacer en el sueño, visualícese también haciéndolo una vez que está lúcido. Medite en la frase y en su intención de volverse lúcido en el sueño que trate el tema hasta que se quede dormido. No permita que ningún otro pensamiento se interponga entre pensar en su tema y dormirse. Si sus pensamientos se extravían, tan solo vuelva a pensar en su frase y en volverse lúcido.

4. Persiga su intención en el sueño lúcido.

Lleve a cabo su intención cuando esté en un sueño lúcido sobre su tema. Haga la pregunta que quiera hacer, busque formas de expresarse, ensaye un nuevo comportamiento o explore su situación. Asegúrese de tomar nota de sus sentimientos y observe todos los detalles del sueño.

5. Cuando haya alcanzado su meta, recuerde despertarse y recordar el sueño.

Cuando obtenga una respuesta satisfactoria en el sueño, use uno de los métodos sugeridos antes en este capítulo sobre cómo despertarse. Anote inmediatamente al menos la parte del sueño que incluya su solución. Incluso si no cree que el sueño lúcido ha respondido a su pregunta, una vez que aquel comience a desvanecerse despiértese y escriba el sueño. Puede encontrar, tras reflexionar, que su respuesta estaba oculta en el sueño y que no la vio en el momento.

Crear nuevos escenarios

> *Sueños con este grado de lucidez también me permiten cambiar las formas de los objetos o cambiar de lugar a voluntad. Es agradable ver las imágenes del sueño como si cambiaran y se moviesen como colores que se derriten al sol hasta que todo lo que tienes alrededor es color/energía/luz cambiante, móvil, viviente –no estoy seguro de cómo describirlo– y entonces la nueva escena forma a tu alrededor esta sustancia onírica, esta arcilla de modelar protoplasmática de la mente. (M.H., Newport News, Virginia).*

Otra forma de soñar con cosas en particular es buscarlas o conjurarlas para que aparezcan mientras se encuentra en un sueño lúcido. En otra literatura sobre los sueños puede que encuentre algunas objeciones a la noción de influir deliberadamente en el contenido de los sueños. Algunos creen que el estado de sueño es alguna clase de "tierra virgen" psicológica que debe dejarse salvaje. Sin embargo, como se discutió en el capítulo 5, los sueños emergen a partir de sus propios conocimientos, prejuicios y expectativas, tanto si está usted consciente de ellos como si no. Si altera conscientemente los elementos de su sueño, esto no es algo artificial; es tan solo el mecanismo ordinario de producción de sueños operando en un nivel superior de procesamiento mental. Los sueños pueden ser fuentes de inspiración y auto-conocimiento, pero usted también puede usarlos para buscar conscientemente respuestas a problemas y para el cumplimiento de los deseos de la vigilia.

Cambiar las escenas de un sueño a voluntad puede también ayudarle a conocer el poder absoluto de crear ilusiones que se encuentra a su disposición. Ver que el mundo a su al-

rededor puede cambiar de ser un cóctel en Manhattan a ser los canales de Marte a una orden suya, será más efectivo que las palabras de este libro que le enseñan que el mundo de los sueños es un modelo mental de su propia creación.

El sentido aumentado de domino sobre el sueño, adquirido mediante el conocimiento de que usted puede manipularlo si lo desea, le dará la confianza de viajar sin temor a dondequiera que el sueño le lleve. Su poder aquí es precisamente tan grande como usted imagine que lo es. Puede cambiar el color de sus calcetines, pedir una repetición de la puesta de sol o proceder hacia otro planeta o hacia el Jardín del Edén, simplemente deseándolo. Aquí tiene unos cuantos ejercicios con los que puede experimentar para tratar de dirigir sus sueños. No se sabe mucho acerca de la mejor manera de lograr cambios de escenas en sueños, así que tómese los siguientes ejercicios como sugerencias y después desarrolle su propio método.

Girar para entrar en un nuevo escenario onírico

En mi experimento con el giro en sueños quería ir al escenario de un libro que estoy leyendo. Quería resolver el misterio del libro. Alcancé mi objetivo. Comencé en el punto en el que empieza el libro, me encontré con los personajes en la secuencia apropiada y cuando llegué al punto del libro en donde yo estaba con otro personaje del libro que es un mago, éste cogió carrerilla, saltó por encima de los muros de una fortaleza en la montaña y se convirtió en halcón, escapando de ese modo de sus enemigos. Yo también salté por encima del muro y me convertí en halcón. Me vestía y hablaba de la misma

forma que los personajes y tomaba parte activa en la resolución de los misterios del libro (S.B., Salt Lake City, Utah).

Girar durante el curso de un sueño lúcido puede hacer más por usted que el mero evitar despertarse prematuramente. También puede ayudarle a visitar cualquier escenario onírico que usted guste. Aquí tiene cómo hacerlo.

Ejercicio: girar hacia un nuevo escenario onírico

1. Seleccione un objetivo.

Antes de irse a dormir, decida sobre una persona, época y lugar que le gustaría "visitar" en su sueño lúcido. La persona y el lugar objetivos pueden ser tanto reales como imaginarios, pasados, presentes o futuros. Por ejemplo: "Padmasambhava, Tíbet, 850", o "Stephen LaBerge, Stanford, California, el presente", o "mi nieta en casa, año 2050".

2. Resuelva visitar su objetivo.

Escriba y memorice su frase objetivo; después visualícese vivamente visitando su objetivo y resuelva firmemente hacerlo en un sueño esa noche.

3. Gire hacia su objetivo en su sueño lúcido.

Es posible que sólo mediante la intención pueda usted encontrarse en un sueño no lúcido que represente su objetivo. Sin embargo, una forma más fiable de alcanzar su objetivo es hacerse lúcido y después buscar su meta. Cuando esté en un sueño lúcido en el punto en

que las imágenes comienzan a desvanecerse y sienta que está a punto de despertarse, entonces gire, repitiendo su frase objetivo hasta que se encuentre en una escena onírica vívida, ojalá su persona, época y lugarobjetivos.

Ejercicio: desmonte el escenario, cambie de canal

Piense en esto como lo contrario de la clase de transporte mágico que conlleva girar y volar. En lugar de mover su yo onírico hacia un lugar nuevo, exótico, simplemente cambie el entorno de su sueño para que encaje con sus fantasías. Comience con un pequeño detalle y luego haga cambios más importantes. Cambie el escenario despacio y después abruptamente, en forma sutil y después estrepitosamente. Piense en todo lo que ve como si fuese "arcilla de modelar de la mente" infinitamente maleable. Algunos onironautas han elaborado sobre el ejemplo de Alan Worsley acerca de la televisión onírica. Cuando quieren cambiar el decorado, imaginan que el sueño tiene lugar en una pantalla de televisión enorme y tridimensional, y que ellos tienen el control remoto en la mano.

Hacer lo imposible

Recientemente soñé que estaba en una fiesta, aburriéndome, cuando me separé del sueño y supe que era tal. Entonces me divertí mucho proyectándome dentro de quienquiera que se lo estuviese pasando bien. Al

principio traté de ser mujeres, pero luego dije: "Esto es un sueño, ¿por qué no ser un hombre y ver qué se siente?" Así que lo hice (B.S., Albuquerque, New Mexico).

En la vida de vigilia estamos acostumbrados a las restricciones. Para casi cada cosa que hacemos hay reglas sobre cómo actuar, cómo no actuar y qué es razonable intentar. Una de las características encantadoras del sueño lúcido más comúnmente citadas es la gran libertad sin igual. Cuando la gente se da cuenta de que están soñando, de pronto se sienten libres de restricciones, a menudo por primera vez en sus vidas. Pueden hacer o experimentar cualquier cosa.

En sueños usted puede experimentar sensaciones o vivir fantasías que no son probables en vigilia. Puede trabar íntimo conocimiento con un personaje fantástico. Pero también puede usted ser ese personaje. Los soñadores no están limitados a sus acostumbrados cuerpos. Usted puede apreciar un bello jardín. O puede ser una flor. Alan Worsley ha experimentado con cosas extravagantes como cortarse por la mitad y poner sus manos a través de su cabeza.[19] Muchos onironautas atraviesan paredes, respiran agua, vuelan y viajan al espacio exterior. Olvide sus criterios normales; busque la clase de cosas que sólo puede hacer o ser en sueños.

7
Aventuras y exploraciones

Cumplimiento de deseos

Unos años atrás yo estaba tratando de perder peso. Soñaba que estaba en un supermercado, una pastelería o un restaurante, y había comida por todas partes. Era consciente de que estaba soñando y, por tanto, podía comer todo lo que quisiera. Procedía a devorar el banquete que estaba ante mí, incluso saboreando la comida. Esos sueños satisfacían mi ansia de comer. Despertaba satisfecho —no lleno, pero satisfecho— y si durante el día sentía el impulso de comer algo que no debía, simplemente pensaba: "Me lo comeré esta noche, en mi sueño", ¡y lo hacía!" (C.C., Cotati, California).

Siempre quise bailar profesionalmente, ballet principalmente. Mi madre, sin embargo, siempre me había desanimado debido al duro trabajo y la dura vida que conllevaba. Al final simplemente lo dejé y nunca me lo tomé en serio. Sin embargo, el deseo jamás me abandonó, y he tenido maravillosas experiencias en mis sueños relacionadas con esto, y he probado nuevos movimientos o pasos que había visto o aprendido pero con los que, obviamente, nada podía hacer excepto en mis sueños (B.Z., Salt Lake City, Utah).

El aspecto de satisfacción de deseos que presentan los sueños está profundamente incrustado en nuestra habla coloquial: hablamos del "hombre de tus sueños", o "la casa de tus sueños", y decimos "que tus sueños más preciados se hagan realidad". Estas metáforas muestran que en nuestros corazones sabemos que los sueños son diferentes del mundo de vigilia en, al menos, un importante sentido: en sueños uno puede vivir sus más salvajes fantasías, ver cumplidos sus más deliciosos deseos y experimentar la perfección y la alegría incluso cuando esas satisfacciones no son posibles en su vida de vigilia.

En sueños Cenicienta puede estar con su príncipe, y los presos pueden conjurar la dulce libertad; los mutilados pueden andar y los ancianos pueden ser tan jóvenes como deseen. Todo el mundo puede sentirse satisfecho, no importa cómo de imposibles puedan parecer sus deseos en la vida de vigilia. La experiencia de la satisfacción de los deseos no es la misma que si se viven los mismos hechos en vigilia, y aun así las sensaciones no son menos intensas y placenteras cuando uno sabe que es "solo un sueño". Como dijo el psicólogo Havelock Ellis, "Los sueños son reales mientras duran. ¿Podemos decir lo mismo de la vida?"[1]

Cuando usted comienza a dar forma a sus sueños, la satisfacción de deseos es algo natural que perseguir. Vuelos dichosos sobre bellos campos, hacer el amor salvajemente con la persona deseada, festines suntuosos, emocionantes carreras por pistas de esquí, actos de poder y logro y cualesquiera otras experiencias agradables que pueda usted imaginar son posibles en el estado de sueño lúcido. Uno de los sueños lúcidos del psicólogo Ken Kalzer proporciona una viva ilustración de las alegrías del sueño lúcido:

...He soñado durante mucho rato, y ahora me veo a mí mismo tendido en una cama de latón en lo que parece ser una habitación de un viejo hotel... Ahora extiendo al máximo mi cuerpo y comienzo a volar. Mi pie sobresale entre las barras de los pies de la cama de latón, y sin esfuerzo alguno ni intención por mi parte, levanto la cama del suelo. Pronto la cama y yo volamos juntos por la habitación según busco una forma de explorar todas las habitaciones de este enorme hotel. De pronto me doy cuenta de que estoy soñando y me siento exultante, cuando comienzan las sensaciones ligeramente hormigueantes que me son familiares... Comienzo a cantar "Beautiful dreamer, wake unto me, Starlight and dewdrops are waiting for thee". Disfruto intensamente des esta canción, y la canto con mi corazón abierto de par en par. Al cantar oigo el suave tintineo de una caja de música. La caja interpreta "Beautiful Dreamer" en erfecto acompañamiento de mi voz, sus modulaciones, su tempo y sus ritmos, según canto las palabras una y otra vez. Siento cuán maravilloso es estar lúcido de nuevo, y me doy cuenta de que "Beautiful Dreamer" es la canción perfecta para mí...

Ahora veo muchos colores y luces muy bonitos que destellan a mi alrededor. Veo cientos de gotitas de arco iris, diminutos espectros, círculos de luz blanca que flotan y giran en espiral y muchos diminutos objetos de arte que remolinean por todas partes. Me siento muy enaltecido mientras disfruto de esta deslumbrante exhibición de música, luz y color. Es un fantástico festín para los sentidos, un espectáculo en miniatura de luces

psicodélicas, pero mucho más delicado, sensual y enaltecedor que todo lo que he visto nunca...[3]

Adelante, dese el gustazo con estas delicias si así lo desea. Es bueno para usted. Divertirse por el mero placer de hacerlo es beneficioso en numerosas formas. Los psicólogos y los médicos encuentran que el placer y el disfrute a diario son buenos para su salud. Los educadores también se están dando cuenta de que cuando las tareas son divertidas son más fáciles de aprender.

Robert Ornstein y David Sobel han publicado recientemente un libro titulado *Placeres saludables,* que trata acerca de miríadas de formas en que el placer es beneficioso para su salud.[3] Afirman que nuestro deseo innato de buscar el placer y persistir en actividades que nos hacen sentir bien nos ayudan a vivir vidas más largas y felices. Las personas más sanas parecen ser de ésas que disfrutan el placer, lo buscan y se dirigen a él. Algunos de los beneficios que se atribuyen a recrearse en las experiencias placenteras y sensuales son la bajada de la presión sanguínea, el descenso del riesgo de contraer enfermedades de corazón y cáncer, la mejora de la función inmunitaria y un descenso de la sensibilidad al dolor. Algunas personas pueden aducir que no tienen tiempo para divertirse. Pero mientras tenga usted tiempo para dormir, lo tendrá para disfrutar en sus sueños. Aprendiendo a tener sueños lúcidos usted se abre a un parque de atracciones ilimitado lleno de todas las delicias que pueda imaginar. ¡La entrada es gratuita y no hay colas!

Si dedica algo de tiempo a jugar y obtener placer en sus sueños lúcidos, puede aprender a volverse más experto con ellos. Una vez que haya aprendido a tener sueños lúcidos cada vez que quiera, poseerá un modo de mejorar su vida

en muchas formas. Los capítulos que siguen tratarán sobre cómo puede utilizar los sueños lúcidos para que le ayuden a aprender otras habilidades, vencer miedos, incrementar su flexibilidad mental y encontrar la suprema realización. Pero la mejor forma de obtener la habilidad de utilizar los sueños lúcidos para tareas "serias" puede ser empezando primero utilizándolos para pasarlo bien. Cuando el sueño lúcido le resulte fácil y divertido, entonces sus sueños serán entornos ideales para aprender y practicar de cara a la vida de vigilia.

El cumplimiento de deseos puede ser el principal uso que muchas personas hagan de sus sueños lúcidos, y sus vidas serán más ricas a causa de esto. Pero eso no tiene por qué ser el final del viaje. Muchos de ustedes querrán ir más profundo, y más alto, para obtener una mejor comprensión del estado de sueño y aplicar la lucidez a la resolución de problemas y otros propósitos prácticos. Sin embargo, hasta que satisfaga su impulso de perseguir el volver posible lo imposible, es probable que sus impulsos más básicos le distraigan de búsquedas más sublimes. Esta es una razón más por la cual no debería dudar en ceder ante su hedonismo y su curiosidad cuando esté aprendiendo a tener sueños lúcidos.

Sexo onírico

Mi habilidad de lograr el orgasmo es altamente vulnerable ante el estrés y la ansiedad. Recientemente, durante un período de varios meses de ansiedad casi constante, parecía haber perdido la habilidad de llegar al clímax. Sabía que no estaba relacionado con sentimientos sobre mi compañero, o algo que estuviese (o no) ha-

ciendo. La frustración resultante de no ser capaz de alcanzar la satisfacción sexual se añadía al resto de mi estrés general. Pero entonces, una noche, tuve el siguiente sueño:

Soñé que estaba envuelta en el argumento de una película de terror. Transcurría en una casa encantada o una abadía abandonada, donde se suponía que pasaban cosas horribles. Caminé por lo que consideraba ser el edificio embrujado, sólo que había sido transformado en unos grandes almacenes alegremente iluminados. Pensé que era un truco inteligente; atraería a la gente para someterla a sus horrores. Entré y merodeé por allí. Todo parecía normal, pero yo buscaba temerosamente, por todas partes, el peligro incipiente.

Pero entonces se me ocurre el pensamiento de que esto es una pesadilla, y por lo tanto debería encarar cualquier cosa temible. Este pensamiento cambia radicalmente mi punto de vista y, con una actitud abierta y curiosa, me vuelvo hacia el escenario, flotando ahora, buscando desafíos y todo lo que sea interesante. Me doy cuenta de que algunas personas están manejando una cámara de vídeo en un lado de la sala y de que la pantalla está en el otro lado. Me intriga la idea de ver mi propia imagen en ella y me oriento para colocarme delante de la cámara mientras miro la pantalla de vídeo. Al principio es una lucha por lograr que la pantalla muestre otra cosa que no sea mi espalda desde la cintura hacia arriba, vestida con vaqueros. Pero al final me pongo en el sitio correcto de la pantalla y empiezo a quitarme los vaqueros. Comienzo a sentir una excitación sexual que se intensifica bastante rápido, y en cin-

co segundos tengo un orgasmo maravilloso –el primero en dos meses–. Me despierto inmediatamente después, sintiéndome encantada.

En la noche siguiente a este sueño experimenté con facilidad mi primer orgasmo en vigilia en dos meses. Y en las pocas semanas que siguieron, a pesar de que el resto de las situaciones que me provocaban ansiedad continuaba, he alcanzado el clímax cada vez que lo he deseado (A.L., Santa Clara, California).

Soy un presidiario confinado en una prisión federal. Cuando leí el artículo sobre ser consciente mientras se está en estado de sueño me interesó mucho porque yo era capaz de hacer lo mismo. He tenido tales experiencias mientras soñaba y me han encantado. A veces me han dado una forma de escapar a estar confinado.

En uno de tales sueños empecé a darme cuenta de que si quería podía controlar el entorno, dado que estaba creado por mi subconsciente, por lo tanto sujeto a mi voluntad consciente. Pensé por un momento qué me gustaría hacer. El primer pensamiento que se me vino a la mente fue el hecho de que no había estado con una mujer desde hacía años y eso era lo que más quería, porque aunque sólo fuese un sueño, todo allí era como aquí, no había diferencia.

Así que al sentarme allí miré a aquellos dos tipos y les dije que aquello no era más que un sueño. Después les dije que había estado en prisión por un tiempo y que quería una mujer para tener sexo con ella. Ninguno de ellos me dijo nada, pero me miraron como si estuviesen locos. Entonces repetí mi deseo y comencé a pensar en

él. El tipo que estaba en una mesa me dijo que debería ir a la otra habitación. Así que me levanté, fui hasta la puerta y antes de entrar me concentré en mi deseo.

En ese momento estaba en la habitación. Allí, sobre la cama, yacía una mujer que había estado en otro sueño antes. Me quité la ropa y me metí en la cama con ella. Durante todo el acto sexual me concentré en mantenerme en un estado mental consciente, porque en sueños previos parecidos me entraba el pánico o perdía el control y salía del sueño.

Hubo total consciencia en cada momento de nuestro acto sexual, desde el principio hasta el final. Después de que hubiésemos terminado rodé sobre un costado. Cuando mi cabeza tocó la almohada sentí venir sobre mí esa sensación como de flotar y me di cuenta de que estaba preparado para caer en la negrura en la que siempre me encuentro cuando abandono este tipo de sueños y me despierto (D.M., Terre Haute, Indiana).

En este sueño lúcido estoy en el campo, en Francia, cabalgando sobre un bonito caballo junto con alguien que siempre he querido conocer pero que nunca he conocido (y que he deseado durante muchos años), el actor Michael York. Declina la tarde y hemos detenido nuestros caballos para caminar juntos por los campos de flores exquisitamente perfectas y muy fragantes, que ambos podemos oler con claridad. Entonces tenemos una "pelea de flores" y caemos juntos en el más fresco lecho de flores que jamás haya habido, en donde hacemos el amor, con una fresca brisa flotando sobre nosotros. Volvemos a un chateau*, juntos sobre un mismo ca-*

ballo; el otro nos sigue siguiendo sólo órdenes mías.

Cuando llegamos al chateau, *Michael lleva los caballos a los establos y subo las escaleras hacia un cuarto de baño de mármol con una bañera incrustada en el suelo adornada con grifos de platino y con una claraboya de colores. Al meterme en el agua del baño, perfectamente burbujeante y caliente, pienso en Michael, desnudo, entrando en el cuarto de baño y reuniéndose conmigo, y aparece.*

Después de un largo baño, durante el cual nos hemos quedado dormidos en los brazos del otro con el agua fluyendo a nuestro alrededor, nos trasladamos al dormitorio donde pensé de nuevo en vino tinto (Margeaux del 73), galletas y mermelada, y allí estaba todo. Estamos envueltos en sábanas de seda fuerte, suaves, blancas, gruesas. Justo cuando traemos el vino a la cama, me despierto (J.B., Long Island City, New York).

Como podía esperar en una tierra de completa libertad, el sexo es un tema muy común en los sueños lúcidos de mucha gente. De acuerdo con la psicóloga Patricia Garfield, una experimentada soñadora lúcida y notable autora de libros sobre los sueños, "El orgasmo es una parte natural de los sueños lúcidos: mi propia experiencia me convence de que el sueño consciente *es* orgásmico". Ella informa de que dos terceras partes de sus sueños lúcidos tienen contenido sexual y de que aproximadamente la mitad de esos sueños lúcidos culminan en orgasmos que son en apariencia tan buenos o mejores que en la vida de vigilia. En *Camino al éxtasis*, Garfield describe sus orgasmos en sueños lúcidos como teniendo "profunda" intensidad; se encuentra a sí misma "estallando en explosiones que sacuden cuerpo y al-

ma... con una totalidad del yo que solo se siente a veces en el estado de vigilia".[4]

Hay dos razones, una psicológica y otra fisiológica, por las que el estado de sueño lúcido tiende a ser muy propicio a la actividad sexual. En términos de fisiología, nuestra investigación en Stanford ha establecido que los sueños lúcidos tienen lugar durante una fase altamente activa de sueño REM asociada, como resultado, con un incremento del riego sanguíneo vaginal o con erecciones. Estos factores fisiológicos junto con el hecho de que los soñadores lúcidos están liberado de toda restricción social hacen que el sexo en los sueños lúcidos sea una experiencia frecuente.

Estos hallazgos implican que el sueño lúcido podría convertirse en una nueva herramienta para los terapeutas, y una nueva esperanza para aquellos que sufren algún tipo de disfunción psico-sexual (algunos casos de impotencia, eyaculación precoz, dificultad para conseguir el orgasmo, etc.). Como muchas ideas nuevas basadas en los descubrimientos de los soñadores lúcidos, ésta no se ha sometido a prueba y está lista para ser investigada. No obstante está muy claro, como se muestra en el segundo ejemplo de más arriba, que los sueños lúcidos pueden proporcionar un desahogo sexual para las personas confinadas en prisiones, que trabajan aisladas o cuyas actividades en la vida de vigilia están limitadas por una discapacidad física. La importancia del sexo onírico puede variar enormemente. Para algunos es sólo una diversión; para otros significa la unión de partes opuestas de la personalidad. Incluso puede proporcionar un punto de inicio para la especulación, como en el caso de Samuel Pepys, que narró un sueño en las anotaciones de su diario correspondientes al día 15 de agosto de 1665:

...Tenía mi Lady Castlemayne en mis brazos y se me permitió emplear con ella todo el coqueteo que quisiese, y después soñé que esto no podía darse despierto, sino que dado que aquello era un sueño, y que yo obtenía placer tan real en ello, qué feliz cosa sería si cuando estuviésemos en nuestras tumbas... pudiésemos soñar, y soñar sueños tales como éste, de modo que no tuviésemos necesidad de temer tanto la muerte, como lo hacemos en estos tiempos de peste.

Explorar y observar de cerca la realidad de los sueños

Estoy en un jardín y me siento alegre y feliz con mi habilidad de volar. Paso mucho tiempo ejecutando toda clase de acrobacias aéreas, y la sensación de libertad que experimento está más allá de toda descripción. Desciendo entonces para disfrutar del jardín al nivel de los ojos y me doy cuenta de lo solo que estoy en este lugar. En el momento de darme cuenta de eso también viene la consciencia de que en realidad estoy dormido en mi cama y teniendo un sueño. Estoy fascinado por la aparente solidez de mi propio cuerpo dentro de este sueño, y encuentro gran diversión en el acto de "pellizcarme para ver si soy real". ¡De hecho me siento tan real como cualquiera se sentiría real cuando está despierto! Me tomo bastante en serio el ponderar sobre este tema y tomo asiento en una roca al borde del jardín para pensar en esto. El pensamiento que se me viene es este: "El grado de consciencia que uno es capaz de lograr en un

sueño está en proporción directa con el grado de consciencia que uno experimenta en la vida de vigilia"

Me sobresalta la habilidad de tener pensamientos tan complejos y concretos dentro de un sueño y comienzo a examinar la condición de mi vida de vigilia desde una perspectiva que parece imposible adoptar mientras vive uno su propia vida de vigilia. Me sobresalta aún más el ser capaz de hacer tal cosa en un sueño y comienzo a experimentar algo de aprensión sobre todo este tema. Decido levantarme e inspeccionar los alrededores. Me percato de que el jardín es un decorado. Todas las flores están pintadas con colores luminosos y con gran detalle sobre bases individuales. Siendo artista, estoy bastante impresionado por la destreza inherente a la forma en la que están pintadas. Después merodeo "entre bastidores" por un vestíbulo empapelado con papel rugoso de color rojo . Siendo aún consciente de que me encuentro en un sueño, me impresiona la cantidad de detalles que soy capaz de observar, y toco el papel para sentir la rugosidad. Al final del vestíbulo hay una estantería con libros y me fascina mi habilidad para leer los títulos, el tacto de sus encuadernaciones en cuero, los detalles de los dibujos (D.G., Woodland Hills, California).

Iba viajando por mi autopista local de dos carriles, sin montañas, a plena luz del día, cuando se hizo la oscuridad absoluta en un segundo. Casi me estrellé contra la parte trasera de un lento tractor con remolque delante de mí. Lo seguí durante un tiempo por una carretera de montaña cada vez más escarpada. Después, al echar un vistazo a mi derecha, vi la oscura forma de

otro tractor con remolque en la cuneta. Al bajar lentamente por la carretera vi otro tractor con remolque, incrustado longitudinalmente en la ladera de la montaña. Al apartar la vista del tractor y mirar de frente a la carretera, mi coche se aceleró solo y salí despedido hacia el universo a una velocidad sobrecogedora, totalmente exultante. Sabía que estaba en un sueño porque podía oír la respiración de mi marido que dormía a mi lado, sabía que mi cuerpo estaba en la cama. Yo era una mota de luz viajando con una tremenda fuerza a través del espacio y estaba entusiasmada. Gritaba "¡Sí! ¡Sí!", y podía ver trescientos sesenta grados a mi alrededor. Delante y a la derecha vi nuestro planeta bañado en luz; a mi izquierda y más arriba aún vi otro brillante globo giratorio. En torno a la parte media del globo, desplegándose como una cinta, había la más bella energía pulsante, de colores brillantes como los de una vidriera, y me hice una con ella. A continuación, desde la cinta en despliegue vinieron notas musicales que pude ver, pero no oír. Después vinieron letras del alfabeto sin un orden en particular. Después números, de nuevo sin un orden en particular. Después vinieron símbolos: el círculo y el triángulo, y unos cuantos más. Después, muchos que nunca había visto antes. "Esto es toda la sabiduría del universo", fue el mensaje que recibí telepáticamente. Cuando empecé a girar la curva –por detrás del globo–, pensé que debía de estar muriéndome, teniendo un ataque al corazón o una apoplejía (a pesar de que no sentía dolor), y volví a mi cuerpo.

Mientras estuve allí fuera no tenía la sensación de ser esposa, madre, abuela, secretaria de juzgado jubila-

da, etc. (todo lo cual soy). Allí fuera estaba sola, pero no sola, como parte de un todo. Era cálido, silencioso, brillante, y me pareció que era un susurro de algo. Estaba infinitamente más vivo de lo que jamás haya sentido aquí, y siempre he sido una mujer muy activa. Ojalá no me hubiese dado miedo "girar aquella curva" (A.F., Melrose, New York).

Explorar los sueños lúcidos ofrece muchas delicias y recompensas. Los mundos de los sueños lúcidos son fascinantes, y en constante cambio, con muchas vistas de belleza sobrecogedora y ultraterrena en las que por lo regular suceden lo imposible y lo inesperado. Son, al menos, tan interesantes y gratificantes de explorar como cualquier lugar del mundo de vigilia que un viajero podría querer visitar. De hecho, el mundo de los sueños lúcidos ofrece varias ventajas: no cuesta nada llegar allí, excepto un pequeño esfuerzo y, al contrario que en París, China o Tahití, nunca lo verá todo. Además, nunca se mareará en barco, esperará horas en los aeropuertos ni le robarán las maletas.

El viaje en sueños lúcidos está garantizado que será seguro y, para la mayoría de las personas, casi siempre será agradable. No estamos diciendo que los soñadores lúcidos no tengan que encarar a veces situaciones exigentes, generadoras de ansiedad, sino que mientras sufren experiencias espeluznantes y totalmente realistas (por ejemplo ser perseguidos por demonios, asesinos con hachas u otros monstruos del *id*) se encuentran en realidad a salvo en sus camas. Hagan lo que hagan en sus sueños lúcidos, pronto se encontrarán a salvo de vuelta al mundo físico. Si, por ejemplo, usted trata infructuosamente de evitar un peligro soñado, puede despertarse bañado en sudor pero físicamente

ileso. Mejor aún, si trata de usar su lucidez para ayudarle a encarar y vencer miedos, despertará triunfante e inspirado.

"Viajar abre la mente" porque lleva a las personas hacia situaciones nuevas y desafiantes, fuera de su habitual mundo normal y limitado. El sueño lúcido presenta muchas oportunidades para abrir la mente. Explorar sus sueños intrépidamente con una mente abierta, a la fuerza elevará su conocimiento tanto de sí mismo como de los demás. Como dijo Goethe, "Si quieres conocerte a ti mismo, observa el comportamiento de los demás. Si quieres comprender a los otros, mira en tu propio corazón".[5] Hay mucho que aprender mediante el sueño lúcido. Si usted es sensible y atento en sus observaciones, puede que descubra un gran tesoro en el curso de la exploración de su mundo de los sueños – podría incluso encontrarse a usted mismo.

Otro beneficio de la exploración y el examen observadores de la realidad de los sueños es que puede ayudarle a conocer mejor sus sueños. Como resultado usted reconocerá las señales oníricas con más facilidad, lo cual le ayudará a volverse lúcido con más frecuencia. La experiencia le enseñará cómo evitar malentendidos con respecto a la diferencia entre soñar y estar despierto. Los soñadores lúcidos noveles a menudo fracasan en reconocer que están soñando porque son engañados para aceptar la "realidad" de las escenas oníricas. Para la observación despreocupada pueden parecerse bastante a la realidad ordinaria. El siguiente sueño nos muestra cómo esta tendencia causó que uno de nosotros fallase en hacerse lúcido en un sueño con una irónica señal:

> *Encontrándome conduciendo con mi padre hacia el aeropuerto JFK, comencé a preguntarme qué pasaría con el coche después de que lo aparcásemos y despegáse-*

mos hacia San Francisco. Entonces me di cuenta de que no tenía el recuerdo de haber traído el coche a Nueva York en primer lugar. ¡Algo estaba mal! Miré a mi padre y él me dirigió una sonrisa burlona. Sí, parecía indicarme, algo está mal, pero aún no sabes qué. Así que miré a los coches alrededor de nosotros en la autopista. Eran absolutamente como en la vida real, llenos de extraños camino de sus desconocidos destinos. Todos tenían abolladuras y matrículas. La tapicería de mi coche era exactamente igual a como debía ser. En el momento en que desperté me di cuenta de que mi padre llevaba muerto diez años y me sentí como un tonto por haber fracasado en volverme lúcido en presencia de una señal onírica tan obvia, simplemente porque el sueño había parecido tan real. Resolví firmemente evitar este error en el futuro. A la siguiente noche, al ver en un sueño a un amigo fallecido, ignoré el aspecto absolutamente real del lugar en el que me encontré con él y me di cuenta de debía de estar soñando (H.R. Mill Valley, California).

Al observar, mientras está lúcido, cómo de real puede parecer el mundo de los sueños, es menos probable que cometa el error de aceptar que "ver es creer" y que la viveza tiene algo que ver con la realidad de una experiencia. En lugar de eso usted aprenderá a distinguir entre ambos mundos familiarizándose con las características que los diferencian – en los sueños todo es mucho más transitorio que en la vida de vigilia, personajes fallecidos o imaginarios aparecen entre los vivos, los deseos se convierten en caballos y los mendigos cabalgan.

Aventura: de Walter Mitty al viaje del héroe

El primer sueño controlado que puedo recordar con claridad ocurrió cuando yo tenía cinco o seis años. Solía soñar que volaba alrededor de la Tierra en un cohete que me había hecho con un bidón de la basura. El fondo era de cristal y tenía una preciosa vista aérea del mundo según yo volaba a donde quería. Cuando llegaba la hora de aterrizar (mi cohete no estaba equipado para el aterrizaje), durante el descenso me decía: "Hora de despertarse", y me despertaba. A pesar de que a veces me acercaba peligrosamente al suelo, nunca tenía miedo del inevitable choque porque sabía que estaba soñando y que podía despertarme en cualquier momento. Me divertí mucho con este sueño durante unos seis meses (K.M., Rathdrum, Idaho).

¡Qué maravilloso descubrimiento fue cuando hoy leí un artículo acerca de su investigación sobre los sueños lúcidos! Durante toda mi vida he volado a lo largo de muchas noches y he tenido extraordinarias aventuras en alas de mi imaginación mientras soñaba. He hablado con osos, perros, mapaches y búhos; he nadado con delfines y ballenas, respirando bajo el agua como si tuviese agallas (L.G., Chico, California).

Soy astrónomo, y me enorgullezco de mis poderes de observación detallada. Me gustaría contribuir a nuestro conocimiento sobre el estado de sueño. He salvado a la Tierra de la guerra nuclear; a la galaxia, de su núcleo en explosión; al Universo, de la muerte final por el fuego. He habitado una veintena de de otros cuerpos y personalidades, desde el pasado remoto hasta el futuro tec-

nológico. Uno de mis sueños lúcidos más interesantes duró cinco años en el tiempo de los sueños, tiempo durante el cual viví en el futuro lejano, en un cuerpo muy diferente del mío actual. Me quedaba incluso dormido en esta vida "anidada". Es interesante que no tuviese sueños lúcidos en esta otra vida, pero cada vez que me despertaba me hacía consciente al instante de que estaba teniendo un sueño lúcido, y cada vez escogía permanecer en el sueño. Esto era lejos en el futuro, cuando la luna se había roto para formar maravillosos anillos multicolores, que yo miraba junto con mi mujer y mi pequeña hija en el fresco crepúsculo (S.C., El Paso, Texas).

Desde cuentos de hadas hasta ficción, desde fantasías a ensoñaciones durante el día (¡y durante la noche!), la imaginación es una fuente inagotable de aventuras. Son raros los grandes cuenta-cuentos, pero todos parecemos tener una profunda capacidad de apreciar historias y de inventar historias personales para satisfacer nuestra necesidad de hechos excitantes. El clásico cuento de James Thurber, *La Vida Secreta de Walter Mitty,* ha proporcionado a los americanos el arquetipo del aventurero de sillón.

Walter Mitty era humilde y pasaba desapercibido en el mundo exterior, pero en sus fantasías él era un héroe. Tanto si somos humildes como si no en nuestra vida de vigilia, todos nosotros podemos ser héroes en nuestros sueños. Mucha gente nos ha escrito acerca de sus experiencias con los sueños lúcidos, destacando que comenzaron a hacerse conscientes de sus sueños cuando eran niños y aprovecharon la oportunidad para vivir elevadas aventuras como caballeros cabalgadores, princesas o exploradores espaciales. En este

sentido, los sueños lúcidos pueden usarse como una especie de herramienta satisfactora-de-deseos para los que son aventureros en lo más profundo de sus sentimientos –o para aquellos que tan solo quieren probar la aventura.

Algunos de nuestros corresponsales han escrito que han disfrutado de aventuras nocturnas regularmente durante décadas, igual que algunas personas pueden pasarse la vida disfrutando de historias de viajes, novelas de ciencia-ficción o del oeste. La habilidad de disfrutar las experiencias de los personajes de ficción como si nos estuviesen ocurriendo a nosotros, nos da la materia prima a partir de la cual podemos construir nuestras propias aventuras. Usted puede empezar como Ivanhoe o Mata Hari y experimentar por sí mismo las escenas que haya leído o visto en el cine. Al contrario que en un libro o una película, sin embargo, su aventura en el sueño lúcido puede durar indefinidamente, con un nuevo episodio cada noche o cada período REM.

Ejercicio: cómo hacer el guión de su propia aventura

Siempre he visto mis sueños como si fuesen una historia en desarrollo en la que me he colocado a mí mismo en el papel protagonista. Las cosas que pasan en la vida diaria, en la televisión o en una película se moldean como escenas de mi "historia". A veces puede ser un hombre que he conocido. En su mayor parte mis sueños están hechos de situaciones que realmente me gustaría que sucediesen en la vida real (D.W., Brooklyn, New York).

No es raro que los onironautas informen de que han escrito el guión, han dirigido y protagonizado sus propias producciones en sueños lúcidos. Una mujer escribió que incluso mostraba los créditos al final y se despertaba riéndose de su propia broma. Al escribir su propio guión en busca de aventuras, usted puede comenzar con una trama sencilla. Siéntase libre de tomar prestado de Shakespeare, cuentos de hadas o cómics (Superman es un personaje frecuente adoptado en los sueños lúcidos). Esté abierto a variaciones. Cuando suceda algo nuevo, algo que no estaba en el original, sígalo y vea adónde va. Si se cansa de experimentar escenarios conocidos, diseñe uno sencillo de su cosecha cuando esté despierte, concéntrese en él antes de irse a dormir y vea si puede "producirlo" como si fuera una película cuando se vuelva lúcido.

Aquí tiene unos cuantos títulos sugeridos para la clase de aventuras que podría querer probar en el comienzo. Elija una que le atraiga:

- *Explorador de la frontera.*
- *Buscador del Santo Grial.*
- *Búsqueda de una visión.* *
- *Astronauta.*
- *Viajero en el tiempo.*

---

* *Vision quest,* en el original: Un período de búsqueda espiritual entre ciertos nativos americanos, a menudo como rito de paso de la pubertad, que normalmente conlleva aislamiento, ayuno y la inducción de un estado de trance con el propósito de obtener guía o conocimiento de fuerzas sobrenaturales (N. del T.).

El sueño del héroe

Las fantasías y las aventuras pueden operar en muchos niveles de la mente. En el nivel más bajos satisfacen nuestras necesidades de excitación y cumplimiento de deseos. Sin embargo, también pueden ayudarnos a enfocarnos en nuestras metas, crear futuros para nosotros y para el mundo y, en el nivel más alto, modelar la búsqueda de la verdad y el sentido de la vida. Para aquellos de ustedes que tengan interés en los aspectos psicológicos y mitológicos del arte de contar cuentos, recomendamos la lectura del último libro del mitólogo Joseph Campbell, *El Héroe de las Mil Caras*.[6]

Al principio del libro Campbell señala que las aventuras heroicas de todas las mitologías, no importa sus orígenes, parecen seguir un patrón establecido. Sus teorías sugieren que las mitologías reflejan símbolos que no dependen de una cultura en particular, sino que están profundamente incrustados en la psique humana. Mediante la representación de los mitos clásicos, los soñadores lúcidos pueden explorar los senderos de la iniciación y el desarrollo humano representados por los mitos en el microcosmos de sus propias mentes. El patrón monomítico de Campbell puede ayudarle a escribir el guión de sus aventuras oníricas.

El sendero estándar de la aventura mitológica del héroe es una magnificación de la fórmula representada en los ritos de paso: *separación-iniciación-retorno*, que puede denominarse la unidad nuclear del monomito. "Un héroe se aventura más allá del mundo común de todos los días dentro de una región de maravilla sobrenatural: se encuentran allí fuerzas fabulosas y se gana una victoria decisiva; el héroe regresa de su aventura misteriosa con el poder de impartir dones a sus compañeros humanos".[7]

Se puede encontrar la misma historia a dondequiera que se vaya, afirmaba Campbell, a pesar de que los nombres de los personajes y de los escenarios puedan cambiar. George Lucas reconoce que la trilogía de Star Wars fue fuertemente influida por el libro de Campbell. Examinemos la forma en que las aventuras de Luke Skywalker se adhieren a la fórmula mencionada arriba, de tal modo que pueda usted tener una idea más exacta de cómo diseñar su propia variación personal.

Al comienzo de la trilogía, Luke es sólo un chico normal, inconsciente de que vastas fuerzas están a punto de concentrarse en él. No se da cuenta de que la aparición de Obi-Wan Kenobi (el personaje que hace de anciano sabio) señala un punto de inflexión en su vida –la fase de "partida" que Campbell denomina "la llamada de la aventura"–. Luke, arrancado de su mundo familiar por el asesinato de sus tíos, emprende un viaje. A lo largo del camino experimenta una victoria sobre sí mismo –haciendo contacto con "la Fuerza" en su interior, lo cual le permite salvar al mundo de los malvados planes de Darth Vader (una "figura sombría" con capa oscura y máscara, salida directamente de las páginas de Jung).

Usted puede elegir comenzar su propio viaje onírico del héroe desde un territorio familiar. Tal vez rechace la tentación de recrearse en uno de sus típicos pasatiempos en sueños lúcidos, y en su lugar se embarque en busca de nuevas experiencias. Su misión podría envolver la defensa de la libertad, el descubrimiento de una tierra legendaria, como Shambala u Oz, o la recuperación de un objeto mágico, como por ejemplo un anillo de poder.

En el esquema de Campbell, la fase de partida procede a lo largo de las fases de “rechazo de la llamada” (miedo de abandonar el territorio conocido), “la ayuda sobrenatural” (su anciano sabio o hada madrina), “traspasar el primer umbral” (un paso hacia el alejamiento de lo familiar) y “el vientre de la ballena” (no hay vuelta atrás). En este punto la vida ordinaria ha quedado muy atrás. La fase de iniciación comienza con “el camino de las pruebas”, donde se confrontan y vencen dragones y villanos, desastres y fuerzas siniestras, miedo y peligros monstruosos. La última fase de la iniciación es “el don último” –la consecución de la meta–. La dama es liberada. Se recupera el Anillo de Poder. El Hombre de Hojalata consigue un corazón. Pero en los mitos, como en los sueños lúcidos, la llegada a la meta no es el final de la historia. La fase final y más heroica es cuando el héroe retorna al mundo ordinario (¿de vigilia?), trayendo consigo algo no solo para enriquecer la vida del héroe, sino la de toda la comunidad. Puede casarse con la princesa y convertirse en el gobernante benéfco del país.

Ejercicio: usted es el héroe

Piense en una historia de un héroe que le atraiga. Puede usar la estructura de un mito clásico o una historia, o puede inventar la suya propia basada en el patrón descrito arriba. Si quiere algo de práctica subsidiaria antes de emprender su propio viaje, sumérjase en Star Wars, Las Mil y Una Noches o El Anillo de los Nibelungos, de Wagner. Examine los personajes y las acciones según progresan a lo largo de las fases del ciclo monomítico. No tiene que inventar tramas elaboradas o

construir diálogos. Simplemente tome nota de las posibles escenas del viaje del héroe-identidad de su elección que mejor encaje con este modelo. Escríbalas con frases sencillas. Lea el guión antes de irse a dormir. La próxima vez que logre la lucidez recuerde su guión: dé la espalda a lo familiar, esté abierto a la guía y comience su búsqueda.

Comentario

En el nivel más profundo, Campbell sugiere que cualquiera que busque el significado último de la vida debe emprender este viaje en un nivel psicológico y espiritual, y que la estructura del viaje se manifiesta espontáneamente en los sueños. Por tanto, puede encontrar que su historia onírica toma un poderoso significado para usted. En el capítulo 12 volveremos a la idea de usar los sueños lúcidos en la búsqueda de su verdadero ser.

8
Ensayo para la vida

Sueños lúcidos y alto rendimiento

Era la noche anterior a mi primera carrera de los diez kilómetros y me sentía aprensivo. Era mi primera carrera de ese tipo, el recorrido tenía muchas colinas y no había corrido por colinas en toda mi vida; todo mi entrenamiento había sido en una pista cubierta. Aquella noche soñé que corría por colinas usando las técnicas que sólo había leído. Recuerdo saber que estaba soñando durante el sueño y que me recalcaba a mí mismo que esto me daría una oportunidad de aprender a correr por colinas. Funcionó. Durante la carrera real, las sensaciones de las técnicas que practiqué en sueños eran exactamente iguales y funcionaron igual de bien en la realidad. (B.E., Alexandria, Virginia).

Cuando tenía alrededor de doce años, un verano mi madre nos hizo tomar lecciones de tenis a mi hermana y a mí. Hacia el final del curso de cuatro semanas me enteré de que iba a haber un torneo y un trofeo para el ganador. Aquella noche, en mi sueño, me di cuenta de que estaba soñando y decidí dominar el juego del tenis. Tomé todo lo que había visto por televisión, en partidas de otras personas, y traté de recordar la forma en que

golpeaban y servían, etc. Al final del sueño lo estaba haciendo bastante bien en el swing, e increíblemente bien en el servicio, porque al servir la bola, es en realidad muy básico y repetitivo una vez que tienes afianzada la técnica.

Cuando llegó el torneo vencí a todos y me llevé el trofeo. El profesor no podía creer lo bien que había jugado, y yo tampoco he podido jamás (B.Z., Salt Lake City, Utah).

Los autores Charles Garfield y Hal Bennett popularizaron el término "alto rendimiento"* en referencia a esos momentos extraordinarios en que el cuerpo y la mente parecen operar juntos al máximo de su capacidad. La investigación sobre cómo cultivar el alto rendimiento sugiere que el sueño lúcido puede revelarse como un área de entrenamiento ideal, no solo para el atletismo, sino también para cualquier área en la que se pueda desarrollar una habilidad.

Garfield, presidente del Peak Performance Center, entrevistó a cientos de atletas de éxito acerca de esos momentos en los que rendían extraordinariamente bien. Identificó las condiciones mentales que parecían caracterizar los niveles máximos personales para la mayoría de los atletas. Las personas con alto rendimiento, encontró, estaban relajadas, confiadas, optimistas, enfocadas en el presente, con mucha energía, extremadamente conscientes del entorno, con control y totalmente en contacto con su poder y habilidades.[1] Los atletas estaban preparados, tanto mental como físicamente, para rendir.

---

* *Peak performance* en el original (N. del T.).

El interés en el alto rendimiento se ha extendido desde la psicología del deporte a los negocios. Los hombres de negocios han descubierto que la práctica mental puede elevar los niveles de competencia en el trabajo así como en el terreno de juego. El yoga, la respiración y la meditación se han empleado con éxito para el logro tanto material como espiritual. Incluso ha habido grandes mejoras en el rendimiento mediante el uso controlado de las imágenes y el ensayo mentales.

El sueño lúcido es un tipo muy poderoso de imaginería mental. Las imágenes mentales en vigilia son impresiones sensoriales débiles que se parecen a la experiencia real, pero no son tan vívidas. Por ejemplo, imagine una manzana delante de usted. Si es como la mayoría de las personas, puede algo así como "ver" la manzana, su forma, su color y su posición sobre la mesa. Puede imaginar como sería su aroma si la cogiese y la oliese, y como sabría si la mordiera. Sin embargo, no es probable que la confunda con una manzana real –si visualiza una manzana imaginaria cerca de una real, sabrá cuál puede comerse en realidad–. Los sueños, sin embargo, son imágenes mentales de una viveza por completo convincente. Mientras está en un sueño, usted puede coger una manzana onírica y estar absolutamente seguro de que se está comiendo realmente una manzana. Si se vuelve lúcido, tiene el poder de darse de cuenta de que las manzanas oníricas, a pesar de su aparente realidad, no son realmente reales –no le llenan el estómago–. Sin embargo, este darse cuenta no disminuye la viveza de la experiencia.

Los sueños son el tipo de imaginería mental más vívida que la mayoría de las personas puede experimentar. Cuanto

más se experimenta el ensayo mental de una destreza como la cosa real, mayor será el efecto que tenga sobre la actuación en vigilia. Debido a esto, el sueño lúcido, en el que podemos hacer uso consciente de las imágenes oníricas, es probable que sea incluso más útil que las imágenes mentales de vigilia como herramienta para el aprendizaje y la práctica de habilidades.

La práctica mental

En el sueño yo estaba en una pista de hielo con un cierto número de otras personas. Estábamos jugando al hockey y yo patinaba de la forma en que siempre lo había hecho, competente pero dubitativa. En ese momento me percaté de que estaba soñando, así que me dije a mí mismo que permitiese a mi conocimiento superior tomar el control sobre mi consciencia. Me rendí a la superioridad del patinaje total. Al instante no hubo más miedo, no más refrenarse, y patiné como un profesional, libre como un pájaro.

La siguiente vez que fui a patinar decidí experimentar y probar esta técnica de rendirse. Traje de vuelta en mi estado de vigilia la calidad de aquella experiencia onírica. Recordé cómo me sentía durante es sueño y, al modo de un actor en un papel, me "convertí" en el patinador total una vez más. Toqué el hielo... y mis pies siguieron a mi corazón. Estaba libre en el hielo. Esto ocurrió como dos años atrás. He patinado con esa libertad desde entonces, y este fenómeno se ha manifestado también al patinar sobre ruedas y en el esquí. (T.R., Arlington, Virginia).

Mientras que la idea del ensayo mental como forma de refinar las destrezas motoras fue una hipótesis radical en su momento, la investigación en esta área ha florecido hoy como un rico campo multidisciplinario. Los estudios han revelado que se pueden aprender nuevas habilidades hasta cierto punto meramente pensando en ejercitarlas.[3] El aprendizaje mejora cuando se combinan la práctica física y la mental.

¿Cómo es posible que el mero imaginarse hacer algo ayude a hacerlo mejor en la realidad? Antes que nada, recuerde el trabajo de laboratorio en Stanford que muestra que cuando la gente sueña en realizar una acción, como cantar o entregarse a la actividad sexual, sus cuerpos y sus cerebros responden como si lo estuvieran haciendo realmente, con la excepción de que sus músculos se mantienen paralizados por el proceso REM. En apariencia, los impulsos neuronales desde el cerebro hasta el cuerpo siguen activos y son bastante similares, si no idénticos, a los que acompañan a los mismos actos en vigilia.

Del mismo modo, los investigadores de las imágenes mentales han encontrado que "eventos imaginados vivamente producen una actividad nerviosa en nuestros músculos similar a la producida por la ejecución física del evento".[4] Por ejemplo, Richard Suinn monitorizó la actividad eléctrica en las piernas de un corredor de esquí alpino al revivir mentalmente un descenso.[5] Encontró que los músculos del esquiador exhibieron actividad en una secuencia que se correspondía con la disposición del descenso, mostrando más actividad en las veces en que el esquiador imaginaba hacer giros o atravesar secciones más abruptas. El ensayo imaginario puede funcionar para mejorar destrezas

motoras al fortalecer los caminos neuronales usados para provocar los patrones de movimiento que se requieren para esa destreza.

Hay, sin embargo, una diferencia importante entre la acción soñada y la acción imaginada. Cuando estamos despiertos, los impulsos neuronales creados mediante la imaginación de una acción deben ser atenuados de algún modo para evitar que ejecutemos lo que estamos imaginando. Si no fuese así, piense en lo que sucedería cada vez que fantasease con hacer algo –pongamos por caso, en un día caluroso, mientras está sentado en su mesa de despacho, piensa en lo agradable que sería zambullirse en un lago–. Si los mensajes neuronales causados por su acción fantaseada fueran tan fuertes como los evocados cuando usted realmente tiene la intención de zambullirse, es probable que se rompiera el cuello como resultado de su intento de zambullirse desde la mesa de despacho. Mientras soñamos, nuestros músculos están activamente inhibidos de movimiento por el proceso REM mediante un camino neuronal diferente al que transmite las órdenes para actuar. Los mensajes neuronales a nuestros músculos en sueños pueden ser tan fuertes como lo son cuando estamos despiertos. La evidencia de la presencia de mensajes intactos, con toda su fuerza, desde el cerebro hasta los músculos en sueño REM viene del estudio de los gatos. El investigador francés Michel Jouvet bloqueó el proceso que causa la parálisis durante el REM en los gatos. Encontró que entonces los gatos se movían en REM como si estuviesen ejecutando los actos de sus sueños.[6]

Así pues, los sueños lúcidos pueden ser más poderosos que las imágenes mentales de vigilia para el desarrollo de la destreza motora, no solo debido a viveza de las imágenes,

sino también debido a que la naturaleza fisiológica del sueño REM es ideal para establecer patrones neuronales sin que haya movimientos reales. Mediante las imágenes, o los sueños lúcidos, los atletas pueden incluso practicar movimientos para los que sus cuerpos no están aún preparados físicamente, estableciendo modelos neuronales y mentales para las destrezas; de este modo los modelos del movimiento estarán preparados cuando los músculos lo estén.

Otra base para la utilidad de la práctica mental es la idea de "codificación cognitiva". Las habilidades más complicadas requieren la construcción de un mapa consciente de la habilidad, además del establecimiento de caminos neuronales que faciliten un movimiento. Esto se denomina "aprendizaje simbólico".[7] La teoría del aprendizaje simbólico propone que un ensayo con imágenes mentales puede ayudarle a codificar la secuencia de movimientos involucrada en su habilidad. Por ejemplo, un nadador podría codificar la secuencia correcta para nadar al estilo mariposa pensando: "brazada, respirar, patada, brazada, respirar, brazada..." Usando imágenes mentales usted puede establecer símbolos en su mente antes de realizar los movimientos reales –cuando podría requerirse tanta energía para ejecutar correctamente la acción como para no poder analizar a la vez su estructura–. Se pueden utilizar fácilmente los sueños lúcidos para este propósito, de nuevo debido a la viveza de la experiencia soñada.

Mejorar las habilidades físicas mediante los sueños lúcidos

A la edad de diez años me convertí en el orgulloso

dueño de un auténtico pony Shetland de alrededor de un año. Una pequeña rutina que simplemente podía conmigo era tratar de cinchar la correa de la silla de montar (es algo equivalente a aprender a hacer un nudo de corbata). Una noche me di cuenta de que estaba soñando, y soñaba que estaba tratando de aprender este arte, y en el sueño estudié las configuraciones involucradas y "vi" cómo hacerlo. Al día siguiente salí del establo y fui directo a la silla, y la cinché exactamente como había aprendido la noche anterior. A la perfección (K.A., Portland, Oregón).

Como mencionamos antes, el investigador Paul Tholey, psicólogo deportivo, ha llevado a cabo trabajos pioneros investigando el uso de los sueños lúcidos para el entrenamiento deportivo.[8] Tholey proporciona muchas sugerencias sobre cómo los soñadores lúcidos pueden usar sus sueños para trabajar con habilidades motoras.

Él afirma que "las destrezas sensomotoras que ya se han dominado en lineas generales pueden ser optimizadas usando los sueños lúcidos" Si usted sabe más o menos cómo manejar un bate, saltar una valla o hacer malabarismos con tres pelotas, entonces la práctica en sueños lúcidos puede ayudarle a hacerlo mejor

Además, Tholey propone que se puede aprender nuevas destrezas sensomotoras utilizando los sueños lúcidos. Cita experiencias de un esquiador como ejemplo:

Esquiar a gran velocidad, con el fuerte desplazamiento del centro de gravedad hacia atrás que conlleva, siempre me había dado tanto miedo que me caía constantemente y volvía a la cabaña lleno de moratones.

Cuando aprendí a tener sueños lúcidos el verano siguiente, comencé a soñar con esquiar sobre montículos. Solía usar los montículos para iniciar experiencias de vuelo, pero llegado un punto empecé también a inclinarme hacia atrás poco antes del salto, sustrayendo mi peso de los esquíes, por tanto, para cambiar de dirección con mis talones. Era muy divertido y después de unas semanas se me hizo claro durante los sueños lúcidos que mis movimientos se correspondían con el esquí de velocidad. Cuando al siguiente invierno me fui de vacaciones a esquiar de nuevo, y cuando hice un curso, dominé la velocidad en una semana. Estoy absolutamente convencido de que estaba relacionado con mis ejercicios nocturnos del verano.[9]

En otro ejemplo Tholey cita a un practicante de artes marciales que encontraba difícil re-entrenarse en el suave estilo del aikido después de años de practicar el estilo duro del kárate:

En aquella noche en particular, después de no tener éxito en neutralizar al atacante y llevarlo a la colchoneta, me acosté un poco descorazonado. Al quedarme dormido, la situación pasaba por mi mente una y otra vez. Mientras me defendía, el movimiento correcto para equilibrarme chocaba con mi impulso interior de ejecutar un bloqueo duro defensivo, así que repetidamente acababa desprotegido y de pie como un signo de interrogación... una situación ridícula e indigna para un cinturón negro. Durante un sueño esa noche, caí duramente una vez en lugar de rodar. Aquel día me había propuesto hacerme la pregunta crítica en esta situación: "¿Estoy dormido o soñando?" Me volví lúcido de inme-

diato... Fui al dojo*, donde comencé una sesión no supervisada de entrenamiento en técnicas defensivas con mi compañero onírico. Una y otra vez realicé el ejercicio de un modo suelto y sin esfuerzo. Cada vez iba mejor.*

A la noche siguiente me acosté lleno de expectación. Alcancé de nuevo un estado de sueño lúcido y practiqué aún más. De esa forma transcurrió una semana entera hasta que el periodo de entrenamiento formal comenzó de nuevo. Incluso aunque estaba totalmente relajado, sorprendí a mi instructor con una defensa casi perfecta. E incluso aunque aceleramos el tempo, no cometí ningún error importante. Desde entonces he aprendido con rapidez y he recibido mi propia licencia de entrenamiento después de un año.[10]

De acuerdo con Tholey, una vez que se ha aprendido una técnica o habilidad, puede usarse el sueño lúcido para perfeccionar las rutinas antes de la ejecución. Además, sugiere que los atletas, especialmente los que practican deportes de riesgo, deberían ir un paso más allá y practicar acciones óptimas en sueños lúcidos para adquirir flexibilidad de acción frente a situaciones inusuales o estresantes. En el capítulo 11 trataremos con más detalle la idea de los beneficios de la flexibilidad mental.

Más adelante Tholey hipotetiza que el sueño lúcido puede afectar al rendimiento mediante la mejora del estado psicológico del atleta: "Al cambiar la estructura de la personalidad, el sueño lúcido puede llevar a un mejor rendimiento y a un nivel más elevado de creatividad en el deporte".[11] La clave, en opinión de Tholey, consiste en cambiar de una perspectiva personal centrada en el ego, que él piensa que lleva a una distorsión de la percepción, a una perspectiva

personal orientada hacia la situación, más flexible y receptiva. El esquiador que piensa en vencer a su oponente tiene más posibilidades de perder el equilibrio cuando golpea un montículo que el que ha aprendido a relajarse, prestar atención al terreno y reaccionar ante lo inesperado de forma fluida. Tholey remarca que este cambio desde la perspectiva centrada en el ego a la centrada en la situación es aplicable a la vida más allá del deporte.

Ejercicio: ensayo en sueños lúcidos

1. Afirme su intención antes de acostarse

Durante el día y en la noche, antes de la hora de acostarse, piense en la habilidad que le gustaría practicar en sueños lúcidos. O practíquela realmente durante el día y fíjese en los problemas sobre los que necesita trabajar. Piense en cómo sería la sensación de hacerlo de la forma correcta. Si puede, estudie las demostraciones de los expertos o maestros en su habilidad. Mientras practique, piense o estudie, recuérdese a sí mismo que quiere practicar esa noche en un sueño lúcido.

2. Induzca un sueño lúcido.

Utilice su técnica favorita para la inducción de sueños lúcidos (vea los capítulos 3 y 4) para estimular un sueño lúcido. Mientras practique la técnica, visualícese a sí mismo volviéndose lúcido, y véase practicando su deporte o habilidad. También puede usar la técnica de incubación de sueños lúcidos (pág. 207) para inducir uno para ensayar.

3. Establezca el entorno para sus prácticas.

Cuando se encuentre en un sueño lúcido, primero asegúrese de que todo está listo para sus prácticas. Si necesita cambiar su entorno, hágalo –viaje hasta el gimnasio o el terreno de juego, o cree uno a su alrededor–. Sin embargo, recuerde que puede que no necesite ir a un lugar especial sólo porque ordinariamente lo haga cuando está despierto. Puede bailar igualmente en una azotea o en un estudio.

4. Practique buscando lo mejor.

¡Practique! Cada vez que ejecute su habilidad concéntrese en alcanzar la perfección. Recuerde a un maestro en su habilidad cuando la practica y trate de copiar la sensación que tendría si usted lo hiciese así. La práctica en sueños lucidos es ideal para trabajar con la sensación de la destreza, cómo todo encaja y ejecutarla con fluidez.

5. Rompa las ataduras de su potencial.

En un sueño lúcido usted puede ir más allá de lo que sabe que puede hacer. Cuando haya experimentado cómo se siente el ejecutar las habilidades que conoce a la perfección, pruebe con destrezas más avanzadas, incluso cosas que nunca antes haya probado. Recuerde que no puede lesionarse desgarrándose ningún músculo, agotarse en exceso ni cometer un error de juicio, porque sus músculos no se están moviendo en realidad. Usted podría ser capaz de obtener en su sueño la sensación de una nueva habilidad, y esto le prepararía para aprenderla con más rapidez cuando esté despierto.

Ensayo para la vida

He convocado una reunión en una sala de juntas. Están presentes gente importante y compañeros de equipo. Yo modero esta reunión y al mismo tiempo soy un observador. La escena no se ve perturbada por mi omnipresencia. Como observador puedo ver las expresiones de cada persona, detectar matices interpersonales, leer los pensamientos de todos. Me aseguro de no interferir nunca con su libre albedrío, quiero saber cuáles son sus reacciones hacia lo que el moderador (yo, de nuevo) tiene que decir. Como observador puedo congelar el proceso y hacer "zoom" en cada individuo y leer sus pensamientos. Como observador puedo borrar de la memoria de todos una presentación o las palabras del moderador, y empezar con una nueva opinión.

Esto puede durar indefinidamente. Normalmente me sirve como un ensayo para una reunión que tendré al día siguiente o en los próximos días. También me da una indicación de lo que alguien podría preguntar (de forma que puedo documentarme por anticipado) o de dónde un razonamiento débil necesita ser reforzado (M.C., West Chazy, New York).

Cuando tenía diez años me hacía soñar con cómo iba a actuar en el colegio al día siguiente o en cualquier actividad social. Gané mi primer torneo de tenis la noche antes en mi sueño. También soñé que me presentaba a varias entrevistas para diversas facultades antes de presentarme a una en la realidad. Después de la escuela de enfermería, soñaba con cómo manejaría una parada cardíaca o cualesquiera otras cosas nuevas y estresantes

relacionadas con mi carrera. Me hago soñar con cualquier cosa que necesite "practicar" antes de hacerlo (C.A., Jacksonville, Florida).

Antes de acostarme estaba reflexionado sobre las formas en que podría presentar mi experiencia como interno a mis compañeros de clase. Mientras soñaba, y sabía que soñaba, llevé al aula un carro de cosas, lo monté todo e hice una presentación maravillosa. Vi paneles que resumían mi charla, diapositivas, pósteres –todo lo que podría necesitar–. Cuando me desperté tenía muy claro cómo debía organizar y presentar el material, así que lo hice, y todo fue estupendamente (M.K., Wildwood Crest, New Jersey).

Estos ejemplo muestran cómo los sueños lúcidos pueden usarse para ensayar cualquier cosa en la vida. Al igual que en los deportes, podemos establecer por anticipado patrones de acción y comportamiento que nos permitan actuar de forma más fluida cuando llegue la hora del evento real. Podemos ensayar actuaciones específicas anticipadas, tales como un examen oral, un paso de baile, una reunión con un influyente asociado de negocios, una operación quirúrgica o una discusión difícil con una persona amada.

La siguiente sección presenta otra aplicación de la práctica en sueños lúcidos de la habilidad que tenga que realizar.

Reducir la ansiedad escénica

Este sueño me ayudó a vencer un miedo irracional. Mi sueño empezaba conmigo andando por un camino de entrada a una gran casa blanca. Había docenas de personas con velas, que entraban. Yo no tenía vela y

tuve miedo de no ser capaz de entrar. Cuando llegué a la puerta tuve que hacerme sitio hacia el interior. Había cientos de personas en el salón principal. Mientras guardaba cola reparé en una guitarra. A pesar de que sabía tocar, tenía miedo de que a nadie le gustase mi música. En el fondo de mi mente me daba cuenta de que estaba soñando y de que podía hacer lo que quisiese.

Dado que siempre quise tocar en una fiesta, me adelanté y cogí la guitarra. Me maravillé de cuán bien podía tocar la música que quería y disfruté realmente de mi improvisada actuación. Muchos de los que me rodeaban me dijeron lo mucho que habían disfrutado de mis canciones. Me sentí como si me hubiesen quitado un peso de encima. Luego me paseé entre la muchedumbre haciendo amigos (J.W., Sacramento, California).

Aprender una habilidad a veces no es suficiente. A menudo hay que aprender a actuar delante de un público. La mayoría de la gente se pone, al menos, un poco nerviosa ante el hecho de estar delante de un público. Muchos quedan prácticamente paralizados ante la perspectiva de hacer una presentación en el trabajo o un discurso en una cena de homenaje, o aparecer públicamente en una actuación atlética o artística. Hemos recibido bastantes cartas que demuestran que la gente puede conquistar este obstáculo ensayando actuaciones en sueños, donde les resulta posible librarse de la ansiedad acerca del público porque saben que no está compuesto de personas reales. El siguiente ejercicio le ayudará a hacerlo.

Ejercicio: tocar para un público onírico

1. Afirme su intención antes de acostarse.

Durante el día piense en lo que quiere hacer en su sueño lúcido. Si puede, practique su actuación, su concierto, baile, manejo del bate o lo que sea. Al hacerlo, recuérdese a sí mismo que quiere actuar delante de un público esa noche, en su sueño lúcido. Si no puede practicar, imagine su actuación y véase actuando esa noche en un sueño lúcido.

2. Induzca un sueño lúcido y vaya su escenario.

Utilice su técnica favorita para la inducción de sueños lúcidos (vea los capítulos 3 y 4) para producir uno. Cuando se haga lúcido, acuda a la sala de conciertos o a la sala de reuniones donde tenga lugar su temida actuación. O bien utilice la técnica de incubación de sueños lúcidos (pág. 207) para crear un sueño sobre su actuación. Si no puede llegar allí en el sueño, trate de prepararse para actuar allá donde esté.

3. Acostúmbrese al público.

Mire al público que está a su alrededor. Si parece poco amistoso, recuerde que éste es el resultado de sus expectativas de desastre causadas por su ansiedad escénica. Sonría al público y deles la bienvenida. Si lo hace con sinceridad, casi con toda seguridad se volverán amistosos y apreciativo. En cualquier caso, no tiene necesidad de temer su crítica o lo que pensarán de usted por la mañana –después de todo, no estarán allí–. Pero en su sueño lúcido pueden ayudarle a rendir al máximo de su capacidad.

4. Actúe.

Haga su actuación, dé su discurso, toque su obra o lo que sea. ¡Disfrute al hacerlo!

Comentario

Si hace lo que se ha explicado arriba y aún tiene dificultades con la idea de estar delante de un público, pruebe esta variación: esté solo en el escenario. Concéntrese en sentirse relajado y sin presiones. Entonces piense en la persona no amenazadora ideal sentada en la última fila –un amigo de confianza, o tal vez usted mismo–. Llene la última fila con otras personas no amenazadoras. Cuando la casa esté llena de público de aspecto apreciativo, creado por usted, coja su violonchelo o su raqueta de tenis y actúe con todo su corazón.

Incrementar la confianza en sí mismo en sueños y en la vida de vigilia

Trabajo con mi psiquiatra para ser más asertivo. En mis sueños lúcidos siempre estoy con un grupo de gente en una sala donde todos parecen hacer o decir exactamente lo que sienten. Normalmente estoy sentado aparte, sin hablar mucho, y sintiéndome mal por dentro. De repente me doy cuenta de que estoy soñando y decido cambiar mi comportamiento en el sueño y decir exactamente lo que tengo en mente. Da un poco de miedo hacerlo porque es nuevo para mí, pero al mismo tiempo me hace sentirme bien y me hace sentir con más claridad. Me despierto de estos sueños sintiéndome especial-

mente bien conmigo mismo. Me enseña cómo se siente uno actuando de forma agresiva en vez de pasivamente. Puede verse cómo me permiten estos sueños progresar en mi terapia (K.G., Charlotte, NorthCarolina).

La revelación vino de un sueño que me confrontó con mis inseguridades y mi falta de confianza. Justo después de que muriese un amigo, me retiré de un programa de doctorado y estaba convencido de que no había nada útil que yo pudiese hacer. En el sueño, mi amigo (el que había muerto) y yo fuimos a otro mundo a aprender a volar. Todos en este mundo volaban –animales, hombres, mujeres–. El paisaje era muy hermoso, sereno, pacífico. Mi amigo me dijo que yo debería volar y le dije que no podía, que éste era "su mundo" y que yo no podría volar porque no estaba muerto. Así que él dijo: "No hay problema, tan solo tienes que crear la solución". Y entonces despegó y yo me volví para encontrarme con una taquilla que alquilaba alas por veinticinco centavos. Me puse las alas y salté por un acantilado, y estaba muy feliz de volar hasta que se me hizo ridículo que un par de alas alquiladas por tan poco dinero pudiesen sostenerme. Con ese pensamiento comencé a caer en picado hacia el suelo, gritando. En ese momento de pánico busqué a tientas alguna salvación y pensé: "Pero si hace un momento estaba volando con estas alas", y me remonté de nuevo.

Este conflicto entre creencia y no creencia, cayendo y volando, se repitió dos veces más, hasta que me di cuenta de que era un sueño y de que era mi creencia en que podía volar la que me capacitaba para ello –no aparato artificial alguno o cualquier otro medio de soporte ex-

terno–. Y en ese momento también me di cuenta de que lo mismo era verdad en mi vida de vigilia también. La experiencia onírica se transpuso en un sentimiento visceral de que si yo creía en mí mismo podía hacer cualquier cosa.

A la semana siguiente acudí a una entrevista de trabajo. Durante la entrevista pude ver que la persona pensaba que yo no era idóneo para el trabajo, y estuve a punto de darme por vencido cuando pensé en mi lección de auto-confianza. Me encontré diciendo cosas positivas acerca de mi resolución y mi compromiso con el trabajo duro. Fui contratado y me convertí en consultor, irónicamente, en un campo del que nada sabía. Mi empleador me dijo más tarde que me contrató porque yo parecía tan positivo y confiado que supo que podría adquirir rápidamente las habilidades técnicas (A.T., San Francisco, California).

Tendemos a intentar sólo lo que pensamos que podemos hacer, que es generalmente menos de lo que somos capaces. Los sueños lúcidos nos proporcionan una forma de expandir nuestra creencia en nuestro propio potencial: podemos someter a prueba, sin riesgos, nuevos comportamientos mientras soñamos, y el incremento de la confianza en sí mismo hará más fácil llevar a cabo los mismos comportamientos en la vida de vigilia.

Albert Bandura, un eminente psicólogo de la Universidad de Stanford, ha propuesto lo que él llama la teoría cognitiva social para explicar las funciones humanas elevadas en términos de relaciones recíprocas entre nuestro comportamiento, nuestra experiencia y lo que pasa dentro de nuestras cabezas.[12] Diversos aspectos del modelo de Bandura

pueden ser de utilidad para los soñadores lúcidos debido a que ofrecen una explicación clara de por qué las acciones en sueños pueden tener efectos reales en la personalidad del soñador. De acuerdo con Bandura, la gente aprende a comportarse mediante la observación de los resultado de sus propios actos y, subsidiariamente, mediante la observación de los comportamientos ajenos. Las acciones observadas se modelan en la mente y los modelos son invocados cuando parecen ser de aplicación a una situación nueva.

Como hemos visto, las observaciones que hacemos de cómo funcionan las cosas en el mundo de vigilia se proyectan dentro de los sueños. Sin embargo en los sueños lúcidos, dado que sabemos que no estamos en el mundo de vigilia, somos libres para crear nuevos modelos conscientemente. Podemos someter a prueba los resultado de nuevos tipos de acciones, tanto mediante nosotros mismos como mediante otros personajes oníricos. Y si encontramos que los nuevos modelos funcionan bien, los añadiremos a nuestro repertorio de formas de responder posibles.

Por ejemplo, si usted es una persona inusualmente tímida y reservada, en los sueños lúcidos puede practicar el ser abierto y asertivo con los personajes oníricos. Si le gustan los resultados, encontrará más fácil hacer lo mismo cuando esté despierto. Incluso si los resultados de sus experimentos en sueños no son por completo positivos, la práctica probablemente hará disminuir el esfuerzo que cuesta aplicar a la vida de vigilia el nuevo enfoque. Aprenderá que, incluso en el transcurso de una experiencia que no le hace sentir bien al principio, puede manejarla, y el resultado final podría ser una mejora de su situación general en la vida.

Crear futuros positivos

Como una pista más acerca de cómo los sueños lúcidos pueden ayudarnos a planear nuestras vidas de vigilia, considere esta afirmación de Bandura: “Las imágenes de eventos futuros deseables tienden a cultivar el comportamiento que con más probabilidad dé aquéllos como resultado”.[13] Cuando concebimos qué querríamos que trajese consigo el futuro, cómo nos gustaría que fuesen nuestras vidas, nos preparamos para obtener ese futuro. El acto de crear una imagen mental concreta en la cual nos veamos siendo felices o con éxito, refuerza nuestras intenciones de comportarnos de las maneras que nos ayuden a alcanzar la imagen que tenemos en nuestras cabezas. Esta es la base de innumerables libros y cintas de auto-ayuda que están en el mercado y que le instruyen para “verse a sí mismo como rico” o “visualizarse a sí mismo siendo delgado”.

Los sueños lúcidos, como imágenes mentales extremadamente vívidas, son el lugar perfecto para erigir imágenes de su éxito futuro. Si quiere perder peso, puede soñar con que es tan delgado y está tan en forma como guste, experimentar cómo se sentiría si fuese de ese modo e incrementar su motivación para alcanzar ese estado en la vida de vigilia.

Tal vez quiera dejar de fumar. En un sueño lúcido puede soñar con que tiene ochenta años caminando sano y alegremente por la ladera de una montaña sin quedarse sin aliento. No es probable que llegue este futuro si sigue fumando, así que si disfruta de la excursión en sueños, se verá animado a romper con su adicción a los cigarrillos.

Los futuros felices que haga aparecer en sus sueños lúcidos pueden extenderse más allá del éxito y placer propios. Tal vez cuanta más gente haya en el mundo que cree imáge-

nes potentes de paz y alegría para todos los habitantes de la Tierra, más probable será que sobrevivamos a la actual crisis de este planeta y crezcamos para alcanzar el más grande potencial de la raza humana.

Idries Shah se refiere a una idea relacionada muy de cerca con esto en el prefacio de su *Caravana de Sueños*: en uno de los mejores cuentos de Las Mil y Una Noches, Maruf el Zapatero se encontraba ensoñando con su propia fabulosa caravana de riquezas.

Indigente y casi sin amigos en una tierra extranjera, Maruf primero concibe mentalmente –y después describe– un cargamento increíblemente valioso que se encuentra en marcha hacia él. En lugar de llevarle a quedar en evidencia y a la desgracia, esta idea fue el fundamento de su éxito en último extremo. La caravana imaginada tomó forma, se hizo real por un tiempo y llegó.

Que su caravana de los sueños encuentre también su camino hacia usted.[14]

9
Resolución creativa de problemas

Sueños creativos

Soy encargado de departamento de unos grandes almacenes en un centro comercial de mobiliario doméstico. En el departamento de menaje hacemos muchas mudanzas –moviendo elementos fijos, trasladando grandes expositores de mercancías, etc.–. Cuando entre el encargado de los grandes almacenes, el de exposición y yo mismo se nos ocurre la idea de que la planta necesita una renovación, me voy a casa, me acuesto y sueño con estar en la tienda yo solo. Pruebo a hacer una mudanza en la planta. Muevo los elementos fijos (siempre con rapidez en el sueño, con solo un toque de dedo). Sé que estoy en el sueño y quiero encontrar las mercancías problemáticas que siempre son difíciles de mostrar y encuentro un lugar para ellas en mi sueño. Siempre recuerdo estos sueños. En realidad se considera ya un chiste en el trabajo porque ha pasado a menudo (J.Z., Lodi, New Jersey).

Estoy trabajando en mi coche y trato de reparar algo complicado, y finalmente me encuentro a medianoche incapaz de continuar, lo dejo y me acuesto. Sueño con el problema a propósito y, sabiendo que es un sueño,

pruebo diferentes formas de resolver el problema. Siempre encuentro un modo de hacer el trabajo antes de que llegue la mañana, y al día siguiente ¡funciona! Se me antoja que concentrarme en un problema me lleva a una "visión de túnel", mientras que el estado de sueño tiene dimensiones ilimitadas (J.R., Seattle, Washington).

A finales de 1986, cuando estaba estudiando química, comencé a resolver problemas mientras dormía. La mayoría de esos problemas eran ecuaciones moleculares que envolvían dos compuestos y entre cuatro y seis elementos. Me daba cuenta de que estaba soñando y procedía a resolver el problema, reduciéndolo a una ecuación iónica. Si alguna vez ha hecho este tipo de problemas, comprenderá la dificultad que conlleva. Cada vez que casi había hecho el problema, la escena comenzaba desvanecerse y tenía que volver a inducir la lucidez. Lo hacía sacudiendo mi cabeza o girando. Después de reforzar el sueño lúcido, tenía que reescribir el problema y hacerlo de nuevo, solo que más rápido. Al despertar simplemente lo ponía por escrito y lo comprobaba. Mis respuestas en sueños eran correctas en el 95% de las veces. Lo grande de resolver problemas de este modo era que solía despertarme con una mejor comprensión del proceso involucrado. Tuve alrededor de cinco sueños de este tipo por semana (K.D., Lauderhill, Florida).

Ejemplos famosos de figuras de la literatura inspiradas por sueños incluyen a Robert Louis Stevenson, quien atribuía muchas de sus obras a los sueños, incluído *El Extraño Caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde*; y Samuel Taylor Coleridge y su poema fruto de un sueño producido por el opio, *Kubla*

Khan. Entre las ciencias se cuenta el descubrimiento en sueños de la estructura de la molécula del benceno por Friedrich Kekule, y el experimento de Otto Loewi inspirado por un sueño, que demuestra la mediación química en los impulsos nerviosos. En el campo de la ingeniería hay muchos ejemplos de inventos revelados en sueños, incluida la máquina de coser de Elias Howe. También pintores como William Blake y Paul Klee han atribuido a los sueños algunas de sus obras. Algunos compositores, incluidos Mozart, Beethoven, Wagner, Tartini y Saint-Saëns han acreditado a los sueños como fuente de inspiración. En los deportes, uno de los casos más conocidos es el del maestro del golf Jack Nicklaus, quien afirmó haber hecho un descubrimiento en un sueño que mejoró su juego en diez golpes ¡de la noche a la mañana! Estos ejemplos y los citados al principio de este capítulo deberían dejar claro el extraordinario potencial creativo de los sueños.[1]

Ya que los sueños son un campo tan fértil para la inspiración, ¿por qué no hay aún una escuela de sueños en el mundo occidental? La respuesta puede estar en el hecho de los sueños son impredecibles. A pesar de que en un sueño puede aparecer un gran paso adelante, rara vez un artista o pensador decide: “Esta noche encontraré la solución a mi problema”. Las técnicas de incubación de sueños son un paso hacia el acceso deliberado a la creatividad de los sueños. Desde la época de la civilización egipcia la gente ha usado la incubación de sueños para tratar de inducir sueños acerca del problema que estén tratando de resolver. Un método más eficaz, sin embargo, puede ser buscar respuestas a problemas en los sueños lúcidos. Uno puede tratar de incubar un sueño lúcido sobre el problema o, una vez lúcido, di-

rigir a propósito la voluntad hacia la cuestión en mente. En lugar de esperar a que le visite la musa, el artista puede ir a requerirle sus servicios.

Los ejemplos anteriores sugieren un abanico muy amplio de aplicaciones potenciales, desde la reparación de coches hasta la pintura, pasando por las matemáticas. Creemos que usted puede aprender de las experiencias de otros a usar el potencial creativo de sus sueños lúcidos para resolver problemas e invocar la inspiración. Una vez que los investigadores hayan estudiado más a fondo la creatividad en sueños, deberían ser capaces de darle una guía más precisa. Entretanto aquí tiene algunas ideas.

El proceso creativo

Descubrí en la escuela superior que yo era un soñador lúcido cuando aprendí que podía estudiar complicados problemas de matemáticas y geometría antes de acostarme y cuando descubrí que era capaz de resolver dichos problemas al despertar.

Este fenómeno me siguió durante la universidad y la escuela de medicina. Cuando estaba en la escuela de medicina comencé a aplicar mis habilidades para resolver en sueños a mis problemas de medicina, repasando rápidamente las preguntas del día y normalmente encontrando en el proceso soluciones útiles o preguntas adicionales útiles (incluso hoy me despierto ocasionalmente a las tres de la mañana y llamo al hospital para pedir un test de laboratorio especial para un paciente problemático, cuya posible solución se me ha ocurrido en un sueño lúcido).

En este punto, el mayor uso de esta facilidad que he sido capaz de hacer es en la práctica de la cirugía. Cada noche, antes de retirarme, paso revista a mi lista de casos quirúrgicos y practico realmente tales casos durante mi sueño. He ganado la reputación de ser un cirujano rápido y habilidoso sin casi mayores complicaciones. Esta "práctica" quirúrgica me ha permitido desde el mismo principio repasar continuamente la anatomía y refinar y pulir mi técnica eliminando movimientos innecesarios. Actualmente soy capaz de ejecutar la mayoría de los procedimientos más complejos entre el treinta y cinco y el cuarenta por ciento del tiempo empleado por la mayoría de mis compañeros (R.V., Aiken, South Carolina).

Terminando mi marido y yo la facultad en mayo, podemos pensar ahora en comenzar una familia. Más tarde me he preocupado con los nombres de los niños. Durante este último sueño lúcido hablé con Robert, mi marido, acerca de los nombres que me gustaban (por supuesto él estaba de acuerdo con mis nombres preferidos porque yo lo quería así). Incluso soñé que tomaba prestado un niño para probar los nombres. Llevé al niño a ambas parejas de padres y reproduje la misma escena una y otra vez. "Mamá, papá, éste es Chris". "Mamá, papá, éste es Justin", etc. Esto continuó y observé la reacción de mis padres ante los nombres. Finalmente me decidí por un nombre de niño y otro de niña. Cuando desperté, después de tener otro sueño, no pude recordar los nombres que tan bien me parecieron durante el anterior sueño. Pensé en esto durante todo el día, pero no puede recordarlos. Esa noche comencé otro

sueño lúcido y lo detuve a la mitad. Recordé que en el "sueño de los nombres" le había dicho ambos a una amiga, así que la llamé en el sueño y se los pregunté. Me los dijo. Me desperté inmediatamente y dije los nombres una y otra vez en voz alta. Ahora recuerdo los nombres. (L.H., Hays, Kansas).

Creatividad significa cosas diferentes para personas diferentes. Algunos pueden encontrar amenazadora la palabra, porque a menudo se les ha enseñado que la creatividad es un talento raro que sólo los artistas saben cómo usar en realidad. Sin embargo, todo lo que la creatividad significa es el uso de la imaginación para producir algo nuevo, desde una obra de arte hasta un trabajo de clase. No podemos evitar ser creativos. La esencia de la creatividad es la combinación de viejas ideas o conceptos con una nueva forma. Cada frase que decimos, si no es una cita directa, es creativa. Cómo de creativa es una cosa o acto depende de lo único que sea el uso de los elementos involucrados. Lo que hace tan elusiva a la alta creatividad es que, en general, no sabemos cómo evocar el estado mental en el que se pueden hacer con facilidad nuevas, únicas y útiles asociaciones entre ideas. La cuestión clave en la investigación de la creatividad es descubrir modos de acceder fácilmente a voluntad a tales estados mentales. Los sueños pueden ser una fabulosa fuente de creatividad. Una introducción a lo que se conoce actualmente como proceso creativo puede ayudarle a entender el porqué.

Hay grados de creatividad del mismo modo que hay grados de lucidez. Igual que la habilidad de resolver problemas, la creatividad es una capacidad humana universal. Como se explicó antes, esta habilidad no está restringida a

las bellas artes ni a ninguna disciplina formal; puede aplicarse a todo lo que pueda hacerse de un modo innovador, imaginativo, flexible y espontáneo.

Todo el mundo es creativo una vez u otra, y algunas personas son creativas gran parte del tiempo. Como dijo el psicoterapeuta Carl Rogers: “La acción del niño inventando un juego nuevo; Einstein formulando una teoría de la relatividad; un ama de casa ideando una nueva salsa para la carne; un joven autor escribiendo su primera novela; todos ellos son, en los términos de nuestra definición, creativos…”[2]

Los investigadores de la creatividad están de acuerdo en que la expresión creativa es un proceso. Las inspiraciones a menudo parecen surgir repentinamente, de la nada, en un *flash* de iluminación. Sin embargo hay evidencias de que la comprensión “súbita” es sólo una parte del proceso que emerge sobre el umbral de la consciencia. Mientras analizaba sus propios descubrimientos, el gran científico alemán del siglo XIX, Hermann Helmholtz, describió primero las fases del proceso creativo: saturación, incubación e iluminación.

En la fase de saturación las personas que buscan la solución de un problema prueban diferentes formas de encararlo sin éxito completo. Esos preparativos pueden consistir en leer, hablar con expertos, observar, tomar notas, fotografiar o medir. Esas personas piensan entonces acerca del problema, se concentran, meditan, lo modelan en sus mentes, repasan la investigación. Este es el punto en el que el mecánico se queda mirando el motor; el pintor, el lienzo en blanco; el escritor, la página en blanco (o la pantalla del ordenador). Al final de esta fase la persona se dice a sí mismo o a sí misma: “De acuerdo, he estudiado el problema.

He pensado en él. Lo he contemplado. Ahora, ¿cuál es la respuesta?”

La siguiente fase es no hacer nada. La incubación comienza cuando la persona que busca la solución de un problema se rinde a la hora de tratar de resolverlo de forma activa, transfiriéndolo al reino del inconsciente. Muchos soñadores creativos en la literatura histórica han decidido en este punto dar una cabezada. Otros han incubado sus soluciones mientras conducían o daban un largo paseo. Si han estudiado lo suficiente, analizando los aspectos adecuados del problema, y si han abrigado las condiciones psicológicas correctas para que emerja una solución creativa, la fase de incubación dará nacimiento a la iluminación: “¡Eureka!” –la súbita llegada de la solución–. Éste es el momento en que se enciende la famosa bombilla.

Un buen ejemplo de iluminación en un sueño, nacida de la verificación mientras estaba despierto, es el del Premio Nobel Otto Loewi. Según contaba el fisiólogo, había tenido una corazonada al principio de su carrera acerca de la naturaleza del impulso nervioso, pero echó a un lado la idea durante diecisiete años debido a que no era capaz de pensar en un experimento que probase sus ideas. Cerca de dos décadas después tuvo un sueño que le presentó el método para verificar con éxito su teoría. De acuerdo con el relato de Loewi:

> *Me desperté, encendí la luz y tomé unas cuantas notas en un diminuto pedazo de papel fino. Entonces me dormí otra vez. A las seis de la mañana me ocurrió que durante la noche había anotado algo importante, pero era incapaz de descifrar los garabatos. En la noche siguiente, a las tres de la mañana, la idea volvió. Era el*

diseño de un experimento para determinar si la hipótesis de la transmisión química que había pronunciado diecisiete años atrás era correcta o no. Me levanté inmediatamente, fui al laboratorio y realicé un sencillo experimento con un corazón de rana de acuerdo con el diseño nocturno".[3]

Loewi ganó al final el Premio Nobel por demostrar que las sustancias químicas ayudan en la transmisión de la información a través de las neuronas.

Estados mentales y creatividad

La discusión de más arriba sobre el proceso creativo, al señalar que la iluminación vine si el pensador ha abrigado las condiciones psicológicas adecuadas para la creatividad, deja abierta la pregunta de cuáles pueden ser tales condiciones. Unos cuantos investigadores han marcado el comienzo en esta cuestión explorando la noción de que distintos tipos de conocimiento parecen ser accesibles desde diferentes estados de consciencia.

Elmer y Alyce Green, investigadores de *biofeedback* (biorretroalimentación) en la Fundación Menninger, examinaron los aspectos fisiológicos de la relación entre la creatividad y los estados conscientes. Midiendo los procesos corporales de las personas involucrados en los diferentes estados de resolución creativa de problemas, los Green fueron capaces de establecer fuertes correlaciones entre la fase de iluminación y al menos un estado de consciencia distinguible fisiológicamente. Escribieron:

La entrada, o la llave, a todos esos procesos internos [es] un estado de consciencia particular en el que la dis-

tancia entre los procesos conscientes e inconscientes se acorta voluntariamente, y se elimina temporalmente cuando resulte de utilidad. Cuando se establece esta ensoñación auto-regulada, el cuerpo puede, en apariencia, ser programado a voluntad, y las instrucciones dadas se llevarán a cabo, los estados emocionales pueden ser examinados desapasionadamente, aceptados o rechazados, o totalmente suplantados por otros considerados más útiles, y los problemas insolubles en el estado de consciencia normal pueden resolverse elegantemente.[4]

El estado de consciencia al que se refieren los Green no es el sueño lúcido, sino el estado hipnagógico o ensoñativo. No obstante, sus conclusiones parecen ser de aplicación incluso más precisamente al estado de sueño lúcido, en el que las mentes consciente e inconsciente se encuentran cara a cara.

También Carl Rogers consideró la relación entre la creatividad y los estados psicológicos. En *Becoming a Person* propuso que hay tres rasgos psicológicos que son especialmente propicios para la creatividad.[5] El primer rasgo, apertura a la experiencia, es lo opuesto a la defensa psicológica o la rigidez en los conceptos, creencias, percepciones e hipótesis. Implica tolerancia a la ambigüedad y la habilidad de procesar información contradictoria sin encontrar necesario creer o no creer ella. Como ha visto, el mismo acto de volverse lúcido en un sueño requiere la habilidad de procesar la información contradictoria, ambigua y a menudo improbable que presenta el sueño, de una forma lo suficientemente flexible como para llegar a la inusitada conclusión de que su experiencia en sueños es ilusoria. Así pues, una vez que ha

tenido éxito a la hora de hacerse lúcido, el rasgo de apertura a la experiencia ya está preparado para usted.

El segundo rasgo es poseer una fuente de evaluación interna. Esto significa que el valor del producto de la persona creativa se establece no por la alabanza o la crítica ajenas, sino por el propio individuo. Esto no puede ser más cierto en el sueño lúcido, donde el soñador es el responsable de la creación y la evaluación dela experiencia entera.

El rasgo final que Rogers postula como propicio para la creatividad es la habilidad de jugar con los elementos y los conceptos, jugar espontáneamente con ideas, colores, palabras, relaciones –hacer malabarismos con elementos para hacer con ellos yuxtaposiciones imposibles, proponer teorías arriesgadas, explorar lo ilógico.

Debido a que los soñadores lúcidos tienen el potencial de hacer cualquier cosa en sus sueños, los sueños lúcidos pueden ser el taller experimental ideal. Más aún, como trataremos en la próxima sección, las herramientas disponibles en ese taller pueden ser mucho más versátiles y aquellas a las que estamos acostumbrados enel mundo de vigilia.

Conocimiento tácito

La idea más importante tras nuestra creencia de que el sueño lúcido puede ayudarnos a estimular la fase de iluminación en el proceso creativo, es el concepto de conocimiento “tácito”. Lo que usted sabe que sabe y puede explicar de forma explícita, tal como su dirección o cómo atarse el zapato, se llama conocimiento “explícito”. El conocimiento tácito, por otro lado, incluye lo que usted sabe pero no puede explicar (cómo andar o hablar), y lo que sabe pero cree que

no sabe (como por ejemplo el color de los ojos de su maestro de primer curso). Esta última forma de conocimiento se demuestra en los tests de reconocimiento en los que los sujetos piensan que están sólo adivinando, pero de hecho actúan mejor de lo que permitiría la probabilidad.

De las dos clases de conocimiento, el la variedad tácita es, con mucho, la más amplia: sabemos mucho más de lo que nos damos cuenta. En sueños tenemos mayor contacto con nuestro conocimiento tácito del que tenemos cuando estamos despiertos. Si usted recuerda sus sueños, seguramente podrá recordar haber tenido uno en el que el parecido de una persona a que sólo ha visto una vez se reprodujo con increíble detalle en comparación con cualquier descripción que podría haber hecho de él o de ella estando despierto. La explicación de este fenómeno es nuestro acceso al conocimiento tácito en sueños. En los sueños tenemos acceso consciente al contenido de nuestras mentes inconscientes. Por tanto, en nuestros sueños no estamos limitados, como estando despiertos, a trabajar con tan sólo esa diminuta porción de nuestra experiencia acumulada a la que normalmente tenemos acceso consciente.

Sin lucidez, parece que no hay forma de determinar cuándo, o incluso si, puede ocurrir un sueño creativo. Sin embargo, mediante el estado de sueño lúcido podemos ser capaces de poner bajo control consciente la extraordinaria creatividad del estado de sueño. Considere el siguiente ejemplo en el que un onironauta consiguió encontrar una pieza específica de conocimiento tácito bajo la forma de un libro. En este ejemplo el soñador no encontró la solución específica en el libro soñado, sino que al despertar la encontró

en el libro real. El conocimiento descubierto en este caso era que el libro contenía una pista para la resolución del problema –un buen ejemplo de algo que usted puede saber sin saber que lo sabe:

> *Recientemente saqué el segundo puesto en una competición matemática. Cuando recibí una copia delos problemas (cinco en total), pasé la mayor parte del día reflexionando en distintas aproximaciones. Cuando me fui a dormir esa noche, soñé lúcidamente que miraba en un libro de referencia de matemáticas en concreto que tengo. No creo que soñase que leía algo en particular en el libro, tan sólo el acto de hojearlo. Subjetivamente, el sueño sólo duró un par de segundos. Cuando desperté no tuve una oportunidad de buscar en el libro hasta la noche. Cuando lo hice, descubrí el truco que necesitaba para resolver uno de los problemas (T.D., Clarksville, Tennessee)*

Modelado mental

Si son ciertas nuestras hipótesis acerca de la creatividad en sueños –que los sueños lúcidos permiten el acceso deliberado a un amplio almacén de conocimiento, y que los sueños en sí mismos son propicios para la creatividad–, entonces ¿cómo puede hacer uso de este potencial un soñador lúcido? Como sugerencia, eche otro vistazo a los ejemplos de sueño lúcidos citados al principio de este capítulo. El encargado de planta soñó con un modelo onírico de la tienda, lleno de elementos para ser mostrados. La persona que resolvió sus problemas con la reparación de automóviles lo hizo llevando a su sueño los elementos del problema y ma-

nipulándolos hasta que emergió la solución. El estudiante de química simplemente siguió trabajando en los problemas como si hubiese estado despierto.

La siguiente carta es un ejemplo de otra clase de modelo mental de un edificio, en el que el soñador lúcido era capaz de modelar un concepto altamente abstracto (dese cuenta de que el soñador ya había atravesado las fases de preparación e incubación):

> *Hace más o menos un año estaba en una clase de álgebra lineal que me introdujo a los espacios vectoriales. Tenía muchos problemas para comprender el tema en un nivel más que superficial. Después de en torno a una semana de estudio en serio, tuve un sueño lúcido con un espacio vectorial abstracto. Percibí directamente un espacio tetradimensional. El sueño no tuvo componente visual, pero tales sueños abstractos no son inusuales para mí. La mejor forma que tengo de describir el sueño es diciendo que percibí cuatro ejes de coordenadas que eran mutuamente perpendiculares. Desde esa noche tanto las matemáticas como los sueños me han resultado más divertidos, y he tenido relativamente pocas dificultades a la hora de comprender el cálculo de espacios vectoriales (T.D., Clarksville, Tennessee).*

Un programador de ordenadores usa sus procesos mentales lógicos para modelar la función de sus programas cuando está lúcido:

> *He tenido que escribir programas para una clase, y antes de escribirlos en el ordenador compruebo durante un sueño lúcido mi manera de resolver el programa. He encontrado que muchas de mis ideas no iban a funcio-*

nar, o necesitaban algo adicional. Esto me ha ahorrado muchas horas de programación fuera de clase. Realmente "hago correr" mis programas en mi mente antes incluso de sentarme delante del ordenador (L.H., Hays, Kansas).

El uso de los sueños lúcidos para crear modelos mentales de situaciones problemáticas es la base de los ejercicios que siguen. Los métodos de modelado mental también pueden ser de utilidad para los artistas. Fariba Bogzaran, artista e investigadora de los sueños, usa sus sueños lúcidos para descubrir el sujeto de sus futuras obras. Se vuelve lúcida cada vez que entra en una galería de arte en sus sueños. En su galería onírica encuentra una obra de arte que desea traer al mundo de vigilia. Observa cuidadosamente el *médium*, la textura y el color de la obra. Para asegurarse de recordar su sueño lúcido y poder reproducir más tarde la obra de arte, fija su mirada en el objeto artístico hasta que se despierta (como se describió en el capítulo 5). En 1987 tuvo un sueño lúcido que le inspiró para aprender a hacer papel marmoleado:

Estoy en un estudio de arte impartiendo una clase. Uno de los estudiantes me llama para que vea su obra. Según me acerco me doy cuenta de que estoy soñando. Me quedo quieta de pie y miro la sala alrededor. El material de trabajo no me es familiar. Veo dos bandejas con agua, con diferentes colores flotando en la superficie del agua. Al lado de la bandeja veo pequeñas jarras con una variedad de colores en ellas. Echo un vistazo más de cerca a la obra –tan cerca como para tocar el papel–. En este punto me doy cuenta de que ésta debe de ser la técnica del marmoleado...

Anoté el sueño en seguida e hice un dibujo del papel marmoleado que el estudiante había creado en el sueño. Mi curiosidad por este medio me llevó a buscar un profesor que pudiera instruirme en esta bella técnica... Desde entonces el marmoleado se convirtió en el medio de mi auto-expresión.[6]

Uno de los problemas más frecuentes que encaramos en la vida diaria es la toma de decisiones. Los sueños lúcidos nos pueden ayudar a llegar a decisiones bien documentadas, como en el siguiente ejemplo:

He estado luchando con la decisión de comprar una casa móvil de doble ancho, y de si debería conservar la vieja y alquilarla. Eso era lo que había decidido hacer, después de meses de preocuparme y pensar en ello. Entonces, un domingo por la noche me acosté. Estaba dormido pero estaba despierto (tal cosa sonaba demencial hasta que leí su artículo). Me encontraba sentado ante una mesa grande, como un escritorio, ante mí había papeles y pensaba que no veía a nadie, alguien respondió a mis preguntas desde por encima de mi hombro... en mi sueño el problema estaba expuesto nítida y ordenadamente, se examinaron los pro y los contra. Hice preguntas, obtuve respuestas. Me desperté una hora después de acostarme y supe lo que iba a hacer con problema entero. No solo estaba seguro de lo que iba a hacer (comprar una nueva casa y vender la vieja), ¡sino que me encontraba muy a gusto con la decisión! Fue como si hubiese hablado con alguien con gran autoridad, alguien que conociese mis necesidades, mis inseguridades y mis capacidades (K.A., London, Arkansas).

Producir sueños creativos

Esta exposición ha mencionado dos aproximaciones primarias al uso deliberado de la creatividad en los sueños. Una es buscar la respuesta a su problema una vez que se encuentra en un sueño lúcido. La otra es incubar un sueño acerca del problema e incluir en su incubación un recordatoria para volverse lúcido en el sueño.

La lucidez, a pesar de no ser absolutamente necesaria en los sueños creativos, ofrece ventajas importantes. Una vez que aprenda a tener sueños lúcidos con frecuencia, puede tener un sueño creativo cada vez que lo desee, tan solo llevando un paso más allá su deseo de buscar una respuesta o de crear en su siguiente sueño lúcido. Por supuesto el viejo método de la incubación de sueños puede ayudarle a encontrar respuestas en sueños no lúcidos, pero incluso aquí la lucidez puede ayudar.

Si usa la incubación para estimular un sueño lúcido acerca de un tema en particular, entonces su lucidez le dará el poder de actuar con libertad y conscientemente, sabiendo que está soñando. Usted puede incubar el sueño de visitar a un experto en su dificultad, o un lugar al que está pensando en mudarse. O con otra clase de problema podría incubar un sueño en el que prueba una nueva forma de tratar con alguien en su vida. Estar lúcido en el sueño le permite reflexionar exactamente en por qué está usted allí: para hacer una pregunta de física a Einstein, para explorar SanFrancisco y ver si le gustaría vivir allí, para buscar en bibliotecas historias para escribir o para tratar de ser cálido y apoyar a su hijo en lugar de ser excesivamente crítico. Sin lucidez podría olvidar su propósito.

Otra forma en que la lucidez puede contribuir a la utilidad de los sueños creativos es asegurándose de que está usted consciente de que sueña y de que debe tener cuidado de hacer todo lo que pueda para recordar el sueño al despertar. En los sueños no lúcidos, incluso en los de gran valor potencial, siempre existe el riesgo de que los olvide. Fariba Bogzaran es capaz de utilizar su técnica de enfoque intencional, que la lleva a despertarse por completo con su imagen artística nítida en su mente, porque se encuentra consciente de que está soñando. Los próximos ejercicios incluyen una instrucción para ayudarle a recordar despertarse de sus sueños lúcidos creativos mientras su respuesta o su inspiración siguen siendo vívidas.

Resolución de problemas con sueños lúcidos

1. Exprese su pregunta en una frase.

Antes de irse a la cama elija un problema que le gustaría resolver o un gran paso que le gustaría dar. Encuadre su problema en la forma de una pregunta sencilla. Por ejemplo, "¿Qué inversiones debería hacer?" o "¿Cuál será el tema de mi cuento?" o ¿Cómo puedo conocer a gente interesante?" Una vez que haya elegido una pregunta que exprese su problema, escríbala y memorícela.

2. Incube un sueño acerca de su problema.

Use la técnica de incubación de sueños lúcidos (pág. 207) para tratar de evocar un sueño sobre su pregunta.

3. Use sus sueños lúcidos para generar soluciones.

Una vez se encuentre en un sueño lúcido, haga la pregunta y busque la solución a su problema. Incluso si se hizo lúcido en un sueño que no se refirió exactamente a su problema, aún puede buscar la respuesta. Puede buscar o hacer aparecer la persona o el lugar que necesite, o buscar su solución allí donde usted se encuentre. Puede ser de ayuda el preguntar a otros personajes del sueño, especialmente si representan a personas que usted piensa que podrían saber la respuesta. Por ejemplo, si está tratando de resolver algún problema de física, Albert Einstein podría ser una buena elección para preguntarse en sus sueños. Para visitar a un consejero experto, pruebe a usar el ejercicio de girar hacia un nuevo sueño (pág. 211). O simplemente explore su mundo onírico con su pregunta en mente mientras está abiertamente receptivo a cualquier pista que pudiera sugerir una respuesta. Recuerde que usted sabe inconscientemente muchas más cosas de lo que imagina; la solución a su problema puede estar entre ellas.

4. Recuerde despertarse y rememorar el sueño una vez que tenga la respuesta.

Cuando obtenga en el sueño una respuesta satisfactoria, use uno de los métodos sugeridos en el capítulo 5 (o el suyo propio) para despertarse. Escriba inmediatamente al menos la parte del sueño que incluya su solución. Incluso si no piensa que el sueño lúcido ha respondido a su pregunta, despiértese una vez que empiece a desvanecerse y escriba el sueño. Al reflexionar podría

encontrar que su respuesta estaba escondida en el sueño y no la vio en el momento.

Construir un taller en sueños lúcidos

Lo hago con frecuencia. Tengo que diseñar un cierto programa de ordenador. Por la noche sueño que estoy sentado en un salón (uno al viejo estilo que Sherlock Holmes podría usar). Estoy sentado con Einstein, espeso pelo blanco. Él y yo somos buenos amigos. Hablamos del programa, comenzamos a hacer algunos diagramas de flujo en una pizarra. Una vez que pensamos haber llegado a uno bueno, reímos. Einstein dice: "Bien, el resto es historia". Einstein se excusa para irse a la cama. Me siento en su sillón reclinable y garabateo algo de código en un bloc de notas. Entonces el código está terminado. Lo miro y me digo: "Quiero recordar este diagrama de flujo cuando me despierte". Me concentro intensamente en la pizarra y en el bloc de notas. Luego me despierto. Normalmente son alrededor de las tres y media de la madrugada. Saco mi linterna (que está bajo la almohada), saco mi lápiz y mi cuaderno (que están al lado de la cama) y comienzo a escribir tan rápido como puedo. Pongo esto a trabajar y normalmente es acertado al 99%. (M.C., West Chazy, New York).

Es posible construir un modelo mental, no de un problema específico, sino de un taller para resolver todos las formas de problemas o para estimular los avances creativos. Ya hemos visto evidencias del potencial de esta aproximación en el garaje del sueño lúcido empleado por el mecánico, en el salón equipado con Albert Einstein y una pizarra utiliza-

dos por el programador de computadoras, y en otros sueños creativos en los que el soñador lucido creaba herramientas y situaciones aplicables al problema.

¿Recuerda el cuento de hadas sobre el zapatero y los duendes que hacían su trabajo mientras aquél dormía? Al menos un hombre de letras famoso, el escritor Robert Louis Stevenson, creó su propio taller de sueños repleto de asistentes –sus "brownies"*, como él los llamaba–, que le ayudaron a producir la mayoría de sus famosas obras. Stevenson destaca de sus ayudantes oníricos:

> *Cuanto más pienso en ello, más me inclino a preguntarle al mundo: ¿quiénes son la Gente Pequeña? Están en contacto cercano con el soñador más allá de toda duda; comparten sus preocupaciones financieras y tienen un ojo puesto en la cartilla del banco… han aprendido claramente, como él, a construir el esquema de una historia considerable y a distribuir la emoción en orden progresivo; solo que creo que ellos tienen más talento; y una de las cosas que están más allá de toda duda, pueden contarle una historia parte por parte, como un serial, y mantenerle todo el tiempo en la ignorancia de hacia dónde se dirigen. Entonces, ¿quiénes son? ¿Y quién es el soñador?*

Stevenson no fue explícito sobre si sus *brownies* eran personajes de sueños lúcidos. Parece, a partir de sus informes, que eran imágenes mentales que aparecían durante el ensueño hipnagógico lúcido. La técnica que usaba el escri-

* *Espíritus domésticos de Escocia e Inglaterra (sobre todo del norte). Se dice que trabajan por la noche a cambio de algún regalo en forma de alimento. No les gusta ser vistos y se ofenden y abandonan la casa si se les regala ropa, a pesar del aspecto harapiento de la suya* (N. del T.).

tor era yacer en cama con su antebrazo perpendicular al colchón. Encontró que podía deslizarse con facilidad en su familiar taller de fantasía, y si caía en un sueño más profundo, su antebrazo caería sobre el colchón y le despertaría. Stevenson acreditó a sus *brownies* como los artífices de la trama de su famosa historia, *El Extraño Caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde.*

Ejercicio: construir un taller de sueños lúcidos.

Aquí tiene algunas ideas para construir un taller de sueños lucidos de su propiedad. Necesitará un entorno inspirador, ayudantes dotados y herramientas poderosas. El primer paso es crear el entorno. Si siente que necesita unos alrededores magnificentes, puede crearlo. Si la atmósfera que busca es la de un famélico artista en un ático, que así sea. Si es usted programador de computadoras, puede sentarse ante el más avanzado "computador onírico". Puede crear una "fortaleza solitaria" en un planeta deshabitado o rodéese de compañeros. Ponga en sus habitaciones puertas y ventanas que den a otras dimensiones donde pueda encontrar ayuda. Después de crear inicialmente su espacio de trabajo en un sueño lúcido, cada vez que lo visite puede añadir detalles finales: poner en su estructura cofres del tesoro, bibliotecas de referencia o bancos de trabajo –cualquier cosa que pueda necesitar para inspirar y fortalecer su trabajo creativo.

Cuando esté satisfecho con su entorno, aliste ayudantes-expertos, profesores, asistentes, magos, consulto-

res, musas, concilios galácticos. Si quiere aprender a pintar, invoque a Rembrandt. Váyase de pesca con Hemingway o Hesse y hable acerca de la novela que siempre ha querido escribir. Pida a sus asistentes que le ayuden a empezar con su problema específico o su desafía creativo. Construya o haga aparecer herramientas –una máquina de ideas o un pincel mágico.

Si este ejercicio funciona para usted, no olvide volver a su taller de vez en cuando. Su modelo mental crecerá y cada vez será más capaz de potenciar su creatividad. Cuantos más problemas resuelva allí, más inspiraciones encontrará en el lugar, más poder tendrá para usted el taller.

10
Vencer las pesadillas

¿Qué son las pesadillas?

Comienzo a tratar de reconocer que mis sueños son productos de mi mente, incluso mientras los estoy soñando. El gran paso adelante vino temprano una noche, después de una pesadilla. Decidí que no podía vivir plenamente mientras dejase a mis miedos rondar a su propia voluntad, para entendernos. Entré en el estado de sueño decidido a no ceder. Había leído en algún sitio que un miedo sólo puede ser disipado mediante la simpatía y la confianza. La ira, las amenazas, la agresividad estaban fuera de lugar. Esas reacciones eran en realidad reacciones de miedo. Así que me decidí a ser amistoso.

> *El sueño evolucionó y apenas tuve tiempo de recordarme a mí mismo el sonreír antes de que comenzase la pesadilla. Esta vez se trataba de una pesadilla casi infantil, en la que mis miedos colectivos tomaron la forma de un monstruo grande, nebuloso, pero aterrador. Me acobardé y casi volví la espalda, pero por pura voluntad (estaba realmente asustado) me quedé y dejé que se acercara. Me dije: "Es mi sueño y, si lo olvido, tendré que pasar por esto de nuevo", y sonreí con tanta sinceridad como pude. Lo que es más, hablé con tanta calma como pude, un gran paso ya que despierto o dor-*

mido el terror me deja sin habla. Dije algo como: "No tengo miedo. Quiero que seamos amigos. ¡Eres bienvenido a mi sueño!" y casi tan pronto como dije esto, el monstruo se hizo amistoso. Yo estaba en éxtasis. No hace falta que diga que me desperté rápidamente, diciendo aún: "¡Lo conseguí!" (T.Z., Fresno, California).

Sé que puedo cambiar una situación aterradora en un sueño lúcido, así que no me dejo asustar o llevar por el pánico. Nunca más huiré ante cosas o personas en mis sueños. Y lo extraño es que en la vida real tampoco huyo, nunca más. Encaro las cosas y no retraso las cosas para siempre. Mis sueños lúcidos han cambiado la forma en que veo la vida. La gente piensa que he cambiado con los años, pero el hecho es que es mi yo real que surge (V.F., Greensboro, North Carolina).

Las pesadillas son sueños terroríficos en los que nuestros peores miedos cobran vida con convincente detalle. Cualesquiera que sean los horrores que usted personalmente crea que son lo peor que pudiera pasar, ésos son con más probabilidad los argumentos de sus pesadillas. Toda la gente, en cada era y cultura, ha sufrido estos terrores de la noche. La comprensión de las personas acerca de los orígenes de las pesadillas ha variado tanto como su comprensión de los sueños. En algunas culturas las pesadillas han sido experiencias verdaderas del alma vagando por otro mundo mientras el cuerpo estaba dormido. Para otros, han sido el resultado de ser visitados por demonios. De hecho la palabra pesadilla viene de un demonio o íncubo (demonio que viene en la noche para abusar sexualmente de las mujeres; su contraparte femenina es el súcubo) que se creía que se

posaba sobre el pecho de los durmientes para asfixiarlos con su peso.

En la cultura occidental de hoy, la mayoría de la gente se contenta con decir de las pesadillas que son "solo sueños", queriendo decir que son imaginarios y no tienen consecuencias. De ese modo, cuando un ejecutivo se despierta con el corazón latiendo fuertemente de una pesadilla en la que era perseguido por zombis en la selva, agradece ser capaz de recitar la conocida frase: "Gracias a Dios, era solo un sueño", beberse un vaso de agua y volver a la cama. Sin embargo, cuando hace tan sólo unos minutos sentía en su cuello la respiración de los hediondos cadáveres con ojos como fosas del infierno, el ejecutivo no tenía dudas acerca de su realidad. Los zombis pueden haber sido imaginarios, pero el terror era real. Así pues, despachar con ligereza el terror real de los sueños horrendos como ilusorio es un error que no nos deja otra elección que someternos una y otra vez al mayor miedo que es probable que experimentemos jamás.

¿Qué concede a las pesadillas su especial terror? En sueños cualquier cosa es posible. Esta cualidad de ser ilimitados puede ser maravillosa, dado que nos permite experimentar las delicias de la fantasía y el placer inalcanzables en la vida de vigilia. Sin embargo, voltee una piedra y cualquier cosa que pueda imaginar que no le gustaría experimentar, no importa cuán improbable sea cuando está despierto, puede suceder también.

En las pesadillas estamos solos. Los mundos terroríficos que creamos en nuestras mentes están habitados por nuestros miedos personales. Podemos soñar que estamos acompañados por amigos, pero si dudamos de ellos pueden convertirse en demonios fácilmente. Si huimos de un maníaco

con un hacha, puede encontrarnos, no importa dónde nos escondamos. Si apuñalamos a un demonio, puede que ni siquiera se de cuenta, o que el puñal se convierta en uno de goma. Nuestros pensamientos nos traicionan; si pensamos: "¡Espero que no tenga un arma!", tendrá un arma. No es extraño que nos sintamos agradecidos al volver de una pesadilla a la cordura y la paz relativas del mundo de vigilia.

Por tanto, es comprensible que la gente que se da cuenta de que está soñando en medio de las pesadillas, con frecuencia elija despertarse. Sin embargo, si usted se hace completamente lúcido en una pesadilla, se dará cuenta de que tal pesadilla no puede hacerle daño, y no necesita "escapar" de ella despertando. Recordará que ya se encuentra a salvo en la cama. Es mejor, como discutimos arriba, encarar y vencer el terror mientras nos mantenemos en el sueño.

Causas y curas de las pesadillas

Los estudios muestran que entre un tercio y la mitad de los adultos experimentan pesadillas ocasionales. Una encuesta entre estudiantes universitarios encontró que casi tres cuartas partes de un grupo de trescientos tenía pesadillas al menos una vez al mes. En otro estudio el 5% de los universitarios principiantes informaron de tener pesadillas al menos una vez a la semana.[1] Si esta tasa se aplica a la población en general, ¡entonces encontramos que más de diez millones de americanos son afligidos por horrendas experiencias plenamente realistas!

Algunos factores que parecen contribuir a la frecuencia de las pesadillas con la enfermedad (en especial la fiebre),

el estrés (originado por situaciones tales como las dificultades de la adolescencia, mudanzas y temporadas difíciles en la escuela o el trabajo), relaciones problemáticas y eventos traumáticos, tales como ser atracado o experimentar un terremoto serio. Los eventos traumáticos pueden desencadenar series de larga duración de pesadillas recurrentes.

Algunas drogas y medicamentos pueden provocar un incremento en el número de pesadillas. La razón de esto es que muchas drogas suprimen el sueño REM, lo cual produce más tarde un efecto de rebote REM. Si usted se va borracho a la cama, puede dormir de forma bastante profundamente pero soñando poco, hasta después de cinco o seis horas de sueño. Por entonces el efecto del alcohol casi ha pasado y su cerebro está preparado para recuperar el tiempo de REM perdido. Como resultado usted soñará más intensamente de lo habitual durante las últimas pocas horas de sueño. La intensidad se refleja en la emotividad del sueño, que a menudo será desagradable.

Hay unas cuantas drogas que parecen incrementar las pesadillas aumentado la actividad de alguna parte del sistema REM. Entre ellas está la L-dopa, usada en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson, y los beta-bloqueadores, usados por personas con problemas de corazón. Dado que la investigación ha mostrado que el sueño lúcido tiende a ocurrir durante períodos de intensa actividad REM, creo que las drogas que causan pesadillas también pueden facilitar el sueño lúcido.[2] Este es un tema que tengo planeado investigar en años venideros. Creo que el que un período REM intenso lleve a sueños que sean placenteramente excitantes o bien terroríficos, depende de la actitud del soñador.

Así pues, es hacia la actitud del soñador donde pienso que debemos mirar a la hora de buscar un tratamiento para las pesadillas. Por ejemplo, la gente rara vez experimenta pesadillas en el laboratorio del sueño, porque tienen la sensación de ser observados y cuidados. Del mismo modo, los niños que se despiertan de una pesadilla y se suben a la cama de sus padres se siente seguro de todo daño y, por tanto, es menos probable que tenga más malos sueños.

Creo que el mejor lugar para encargarse de los sueños desagradables en en su propio contexto, en el mundo de los sueños. Creamos nuestras pesadillas con la materia prima de nuestros miedos. Los miedos son expectativas –¿por qué íbamos a temer algo que pensamos que nunca va pasar?–. Las expectativas afectan a nuestra vida de vigilia, pero determinan aún más nuestras vidas oníricas. Cuando en su vida de vigilia camina por la calle, usted puede temer que alguien le amenace. Sin embargo, que alguna oscura figura salte realmente hacia usted con una navaja depende de si en realidad hay algún navajero escondido en un callejón cercano esperando a una víctima. Por el contrario, si usted sueña que camina por una calle oscura, temiendo un ataque, es casi inevitable que será atacado porque puede imaginar al desesperado delincuente esperándole. Pero si no hubiese pensado que la situación era peligrosa, no habría atracador ni ataque. Su único enemigo real en sueños es su propio miedo.

La mayoría de nosotros albergamos algunos miedos inútiles. El miedo de hablar en público es un ejemplo común. En la mayoría de los casos dar un discurso no resultará en daño alguno, pero este hecho no evita que mucha gente se sienta asustada de hablar en público como lo estaría ante

una situación amenazadora para la vida. Del mismo modo, tener miedo en un sueño, aun siendo comprensible, es innecesario. Incluso cuando el miedo es inútil, sigue siendo desagradable y puede ser debilitante. Una manera obvia de mejorar nuestras vidas es deshacernos del miedo innecesario. ¿Cómo se hace esto?

La investigación sobre el tratamiento de las fobias mediante la modificación de la conducta muestra que para una persona no es suficiente con saber intelectualmente que el objeto de sus miedos es inofensivo. Personas con fobia a las serpientes pueden "saber" perfectamente que las culebras de jarretera son inofensivas, pero seguirán teniendo miedo de manejar una. La forma de aprender a vencer el miedo es encararlo –aproximarse poco a poco al objeto o a la situación temidos–. Cada vez que se encuentre con la cosa temida sin recibir daño, aprende por experiencia que no puede hacerle daño. Esta es la dase de aproximación que proponemos para vencer las pesadillas. Muchas anécdotas demuestran que la aproximación es efectiva y puede ser usada incluso con niños.

Ninguno de los tratamientos para las pesadillas que proponemos requiere que interprete el simbolismo de las imágenes desagradables. Se puede lograr en sueños trabajo fructífero trabajando directamente con las imágenes. El análisis en vigilia (o la interpretación durante el sueño) puede ayudarle a comprender el origen de sus ansiedades, pero no necesariamente le ayudará a crecer por encima de ellas. Por ejemplo, considere de nuevo el miedo a las serpientes. La interpretación clásica de la fobia a las serpientes es que se trata de una ansiedad sobre el sexo disfrazada, especialmente con respecto al miembro masculino, y de hecho

la mayoría de las personas con fobia a las serpientes son mujeres. Una explicación biológica mucho más plausible es que los humanos vinieron al mundo preparados para aprender a tener miedo de las serpientes, porque el evitar a las serpientes venenosas tiene un valor obvio para la supervivencia. Sin embargo, dar esta información no cura la fobia. Lo que ayuda, como se mencionó arriba, es que el fóbico se acostumbre a tratar con serpientes. Del mismo modo, tratar directamente con los miedos en los sueños, aprender que no pueden hacernos daño, puede ayudarnos a vencerlos.

Los usos de la ansiedad

De acuerdo con Freud, las pesadillas son el resultado de un cumplimiento masoquista de deseos. La base de esta curiosa noción era la inquebrantable convicción de que cada sueño representaba el cumplimiento de un deseo. "No sé por qué el sueño no debería ser tan variado como el pensamiento durante el estado de vigilia", escribió Freud medio en broma. Por su parte, continuó diciendo: "No debería tener nada en contra de esto... Sólo hay un pequeño obstáculo en el camino de este más conveniente concepto del sueño; no parece reflejar la realidad". Si para Freud cada sueño no era más que el cumplimiento de un deseo, lo mismo debería ser verdadero para las pesadillas: las víctimas de las pesadillas deben de desear en secreto ser humilladas, torturadas o perseguidas.

Yo no veo que cada sueño sea necesariamente la expresión de un deseo, ni veo las pesadillas como cumplimiento masoquista de deseos, sino más bien como el resultado de reacciones de inadaptación. La ansiedad experimentada en las pesadillas puede verse como una indicación del fracaso

por parte del soñador a la hora de responder de forma efectiva a la situación onírica.

La ansiedad surge cuando nos encontramos con una situación que provoca miedo y contra la cual son inútiles nuestros patrones habituales de comportamiento. La gente que experimenta ansiedad en los sueños necesita una nueva aproximación para afrontar las situaciones representadas en sus sueños. Tal aproximación puede no ser fácil de encontrar si el sueño es el resultado de conflictos sin resolver que el soñador no quiere encarar en la vida de vigilia. En casos severos, puede ser difícil tratar la pesadilla sin tratar la personalidad que la provocó. Pero creo que esta condición se aplica principalmente a personalidades con desórdenes crónicos.[4] Para personas relativamente normales cuyas pesadillas no son resultado de problemas serios de personalidad, los sueños lúcidos pueden ser extremadamente útiles. Sin embargo, su usted va a beneficiarse de nuestro método para vencer las pesadillas, debe estar dispuesto a asumir la responsabilidad de sus experiencias en general y de sus sueños en particular.

Para ilustrar cómo pueden ayudar los sueños lúcidos a su trabajo con las situaciones provocadoras de ansiedad, considere la siguiente analogía. El soñador no lúcido es como un niño pequeño que está aterrado por la oscuridad; el niño en verdad cree que hay monstruos allí. El soñador lúcido sería, tal vez, como un niño mayor, aún asustado de la oscuridad, aunque no cree que en ella haya monstruos en realidad. Este niño podría tener miedo, pero sabría que no hay nada que temer y podría dominar el miedo.

La ansiedad se origina por la ocurrencia simultánea de dos condiciones: una es el miedo en relación con alguna si-

tuación (posiblemente mal definida) que encontramos amenazadora; la otra es la incertidumbre acerca de cómo evitar un resultado desfavorable. En otras palabras, experimentamos ansiedad cuando tenemos miedo de algo y no tenemos nada en nuestro repertorio conductual que nos ayude a superarlo o a evadirnos de ello. La ansiedad puede servir como una función biológica: nos impulsa a explorar nuestras situaciones con más cuidado y reevaluar los posibles cursos de acción en busca de una solución que hayamos pasado por alto –ser más conscientes, en pocas palabras.[5]

Cuando experimentamos ansiedad en nuestros sueños, la respuesta más adaptativa sería hacernos lúcidos y encarar la situación de una forma creativa. De hecho, la ansiedad parece dar lugar espontáneamente a la lucidez con bastante frecuencia (por ejemplo, en un cuarta parte de los sesenta y dos sueños lúcidos que tuve en el primer año de mis registros).[6] Puede incluso que la ansiedad conduzca siempre a la lucidez para las personas que son conscientes de esta posibilidad. Con práctica, la ansiedad en los sueños puede convertirse en una señal onírica fiable, no más peligrosa que un espantapájaros, que le señale dónde necesita hacer algunas reparaciones. No hay motivo para tener miedo en sueños.

Encarar las pesadillas

En medio de un sueño lúcido vi una serie de tuberías de color gris oscuro. De la tubería mayor salió una viuda negra (araña) del tamaño aproximado de un gato. Según yo miraba a esta araña, ésta crecía cada vez más. No tenía miedo en absoluto y pensé: "No tengo miedo", e hice que la araña se desvaneciera. Estaba

muy orgulloso de mi logro, dado que siempre me han aterrorizado las viudas negras. La primera pesadilla que recuerdo fue acerca de una gran viuda negra de la que no podía escapar. Para mi las viudas negras son un fuerte símbolo del miedo en sí mismo (J.W., Sacramento, California).

Hace aproximadamente veintiséis años me di cuenta de que el monstruo de mis pesadillas no podía hacerme daño en realidad. Le dije que ya no tenía miedo y se convirtió en una bruja desdentada y quejumbrosa, y se fue. Ayer leí el artículo acerca de su trabajo en la revista Parade, y anoche el monstruo volvió. Esta vez, sabiendo que me encontraba soñando, disfruté lo intrincado del detalle, cambiando de una forma repugnante, amenazadora a otra, segundo a segundo. Recuerdo el gatito negro que usted había descrito en uno de sus sueños y le dije que sonriera. Me asombró ver retroceder aquellos ojos saltones, aquella boca gruñidora tratando de relajarse para sonreír. No sé cómo. Los dientes de tiburón se convirtieron en dientes de caballo y aquello sonrió abiertamente. Fue la maldita cosa más estúpida que he visto en la vida, y me desperté partido de risa. Me siento como un niño de sesenta y siete años con un juguete nuevo. (L.R., Jacksonville Beach, Florida).

"No hay razón para tener miedo", escribió el maestro sufí Jalaludin Rumi hace siete siglos. "Es la imaginación la que te bloquea, como la tranca de madera mantiene cerrada la puerta. Quema esa tranca..."[7] El miedo a lo desconocido es peor que el miedo a lo conocido, y esto en ninguna otra parte parece tan cierto como en los sueños. Así pues, una de las respuestas más adaptativas frente a una situación oníri-

ca desagradable es encararla, tal como puede verse en el siguiente relato de una serie de pesadillas experimentadas por el pionero de los sueños lúcidos en el siglo XIX, el marqués d'Hervey de Saint-Denys:

> *No era consciente de que estaba soñando, y pensaba que me perseguían monstruos espantosos. Huía por una interminable serie de habitaciones conectadas entre sí, siempre experimentando dificultades al abrir las puertas divisorias y cerrar tras de mí, sólo para oír que las abrían de nuevo mis abominables perseguidores, quienes proferían terribles alaridos al perseguirme. Sentí que me estaban alcanzando. Desperté con un sobresalto, bañado en sudor.*
>
> *...Me afectó mucho al despertar, porque cuando me acontecía este sueño en particular, siempre me faltaba, por alguna curiosa broma del destino, la consciencia de mi estado que tan ha menudo he tenido en mis sueños. Una noche, sin embargo, cuando el sueño volvió por cuarta vez, en el momento en que mis perseguidores estaban reiniciando su persecución, despertó de pronto en mi mente un sentimiento sobre la verdad de la situación; y el deseo de combatir esas ilusiones me dio la fuerza de vencer mi terror instintivo. En lugar de huir, y mediante lo que en verdad fue un esfuerzo de la voluntad bajo tales circunstancias, me apoyé contra la pared y me decidí a contemplar con la mayor de las atenciones los fantasmas de que hasta entonces sólo había atisbado, más que visto. La conmoción inicial fue, lo confieso, demasiado fuerte; tal es la dificultad que tiene la mente al defenderse a sí misma de una ilusión a la que teme. Fijé mis ojos en mi principal atacante, que de al-*

guna forma se asemejaba a los demonios erizados que hacen muecas esculpidos en los pórticos de las catedrales, y según el deseo de observar se imponía a mis emociones, vi lo siguiente: el fantástico monstruo se había detenido a varios pies de donde yo estaba, silbando y brincando de una forma que, una vez cesó de asustarme, me pareció cómica. Me percaté de las garras de una de sus patas, de las cuales había siete, muy claramente delineadas. Los pelos de sus cejas, una herida que parecía tener en su hombro y otros innumerables detalles combinados en una imagen de gran precisión –una de las visiones más claras que he tenido. ¿Fue el recuerdo de algún bajorrelieve gótico? En cualquier caso, mi imaginación añadió tanto movimiento como color. La atención que había concentrado en esta figura causó que sus compañeros desaparecieran como por arte de magia. La figura misma pareció lentificar sus movimientos, perder su claridad y tomar una apariencia imprecisa, hasta que se convirtió en una suerte de manojo flotante de harapos, similar los disfraces desvaídos que sirven como señal de las tiendas que venden disfraces en carnaval. Aparecieron en sucesión algunas imágenes insignificantes, y después me desperté.[8]

Esto pareció marcar el final de las pesadillas del marqués. Paul Tholey también ha informado de que cuando el ego onírico mira con coraje y abiertamente a los personajes oníricos hostiles, la apariencia de las figuras a menudo se vuelve menos amenazadora.[9] Por otro lado, cuando uno trata de forzar que un personaje onírico desaparezca, puede volverse más amenazador, como el siguiente caso de Scott Sparrow:

Estoy de pie en el vestíbulo que hay fuera de mi habitación. Es de noche y, por tanto, está oscuro donde me encuentro. Papá viene por la puerta principal. Le digo que estoy allí para que no se asuste o le dé un ataque. Tengo miedo sin razón aparente.

Miro al exterior a través de la puerta y veo una figura oscura que parece ser un animal grande. Lo señalo con miedo. El animal, que es una enorme pantera negra, entra por la puerta principal. Me acerqué a ella para tocarla con ambas manos, extremadamente asustado. Al colocar mis manos sobre su cabeza dije: "Eres sólo un sueño". Pero sólo estoy medio convencido de mi afirmación y no puedo disiparmi miedo.

Rezo invocando la presencia y la protección de Jesús. Pero el miedo sigue conmigo cuando despierto.[10]

Aquí el soñador usa su lucidez para tratar de hacer desaparecer su aterradora imagen. Hay poca diferencia entre esto y huir de los monstruos en los sueños. Si, tras reflexionar, Sparrow ha reconocido que una pantera onírica no puede hacerle daño, el solo pensamiento debería haber disipado su ansiedad. El miedo es su peor enemigo en los sueños; si le deja que persista, se hará más fuerte y su confianza en sí mismo disminuirá.

Sin embargo, muchos soñadores lúcidos principiantes pueden, al principio, tender a usar sus nuevos poderes para encontrar formas más astutas de escapar de sus miedos. Esto se debe a nuestra tendencia natural a continuar en nuestro actual marco mental. Si, en un sueño en el que usted huye de un daño, se da cuenta de que está soñando, tenderá a seguir huyendo a pesar de que en ese momento

ya debería saber que no hay nada de qué huir. Durante los primeros seis meses de mi registro personal de sueños lúcidos sufrí ocasionalmente esta clase de inercia mental hasta que el siguiente sueño inspirase un cambio permanente en mi comportamiento mientras tenía sueños lúcidos:

> *Huía bajando el lateral de un rascacielos, trepando como un lagarto. Se me ocurrió que sería mejor escapar volando, y al hacerlo, me di cuenta de que estaba soñando. Cuando toqué el suelo, el sueño y mi lucidez se desvanecieron. Lo siguiente que supe era que estaba sentado entre el público en una sala de conferencias, con el privilegio de estar escuchando a Idries Shah (un eminente instructor sufí) comentando mi sueño. "Fue bueno que Stephen se diera cuenta de que estaba soñando y podía volar", observó Shah en un tono de perplejidad, "pero desafortunadamente no vio que, dado que estaba en un sueño, no había necesidad de huir".*

Habría tenido que estar sordo para no comprender el mensaje. Después de esta conferencia en sueños resolví que nunca usaría mi lucidez para evitar situaciones desagradables. Pero no me iba a contentar con evitar conflictos pasivamente mediante el no hacer nada. Tomé una firme resolución con respecto a mis comportamiento en sueños lúcidos: cada vez que me diese cuenta de que estaba soñando, me haría las dos preguntas siguientes: (1) ¿Estoy o he estado huyendo de algo en el sueño? (2) ¿Hay o ha habido algún conflicto en el sueño? Si la respuesta fuese sí a alguna de las dos, entonces estaba moralmente obligado a hacer todo lo que pudiese para encarar lo que quiera que estuviese evitando y a resolver todo conflicto. He recordado con fa-

cilidad este principio en casi cada sueño lúcido subsiguiente y he intentado resolver conflictos y encarar mis miedos cada vez que ha hecho falta.

"Escapar" de una pesadilla despertando sólo le aparta a usted de la experiencia directa de las imágenes que le provocan ansiedad. Puede sentir cierto alivio, pero como el prisionero que excava a través de su prisión para encontrarse en la celda de al lado, usted no ha escapado. Sea consciente de ello o no, se ha quedado con un conflicto no resuelto que sin duda volverá a atormentarle cualquier otra noche. Además, puede que tenga un estado emocional desagradable y poco saludable con el que empezar el día.

Si, por otra parte, usted elige quedarse en la pesadilla antes que salir de ella, puede resolver el conflicto en una forma que le proporcione más confianza en sí mismo y una mejor salud mental. Entonces, cuando se despierte, sentirá que ha liberado algo de energía extra con la que empezar su día con nueva confianza.

El sueño lúcido nos da el poder de desterrar el miedo de las pesadillas y, al mismo tiempo, reforzar nuestro coraje –si dominamos nuestro miedo lo suficiente como para reconocer que nuestras imágenes más perturbadoras son nuestras propias creaciones y encararlas.

Parálisis del sueño

Mi primera experiencia con el terror de encontrarme despierto pero sin control de mi cuerpo sucedió cuando era joven, enfermo de fiebres, y en la habitación de mi madre. Vi una sombra negra que entraba por la ventana, se metía en la habitación y trataba de quitarme la

colcha. En mi interior gritaba y estaba frenético. Fuera, sabía que no estaba pasando nada. Estaba atrozmente asustado de que alguien entrase por esa ventana, y eso me ayudó de algún modo a darme cuenta de que esto era una forma negra, no una persona. Luché y me desperté. El año pasado se repitió el sueño completado con la sensación del tacto de la piel en mi hombro. Estaba aterrorizado. También recientemente, en otro sueño parecido, algo horrible trataba de matarme. Recordé algo que mi marido me dijo sobre lo que él haría en la mismo situación si estuviese soñando, así que me volví y encaré la "cosa" y, en esencia, la desafié a que me matase, asegurándole que no tenía miedo. Sentía con fuerza que no podía hacerme daño si yo sacaba mi fuerza y comenzaba a invocar una imagen de bondad y pureza (Dios) y si rezaba. La "cosa" fue vencida y me desperté sintiéndome muy bien (K.S., Etobicoke, Ontario).

La experiencia de la parálisis del sueño puede ser terrorífica, como en el ejemplo de arriba. En un caso típico una persona se despierta, pero se encuentra con que no puede moverse. Puede sentir como si un gran peso la estuviese sujetando y haciéndole difícil el respirar. Pueden aparecer alucinaciones, a menudo zumbidos fuertes, vibraciones en el cuerpo o gente y figuras amenazadoras en las proximidades. El soñador puede sentir cosas que tocan su cuerpo, distorsiones de éste o "electricidad" que corre por su interior. Según progresa la experiencia, los alrededores pueden empezar a cambiar, o la persona puede sentir que abandona su cuerpo, bien flotando hacia arriba, bien hundiéndose en la

cama. Bastante a menudo el soñador sabe que la experiencia es un sueño, pero encuentra muy difícil despertarse.

La causa probable de la parálisis del sueño es que la mente despierta, pero el cuerpo permanece en la parálisis del estado de sueño REM. Al principio el soñador percibe el entorno real, pero al tomar el mando de nuevo el proceso REM, comienzan a ocurrir cosas extrañas. Parece ser que la ansiedad es un elemento natural concomitante a esta condición fisiológica, y empeora debido al sentimiento que tiene el soñador de que está despierto, su creencia en que estas cosas peculiares están pasando de verdad y la sensación de ser incapaz de moverse. Si el soñador se adentra aún más en el sueño REM, pierde consciencia de su cuerpo, lo cual le causa el sentirse paralizado. En este punto puede experimentar la sensación de “abandonar el cuerpo”, al ser liberada la imagen mental de su cuerpo de las ataduras de los datos sensoriales provenientes de su cuerpo real.[11]

Las experiencias de parálisis del sueño parecen ser la causa de algunos de los extraños fenómenos nocturnos tales como las visitas de demonios, íncubos y súcubos, y las experiencias extracorporales. No tienen por qué ser terroríficos, sin embargo, si reflexiona, mientras suceden, en que son sueños y que ninguno de estos extravagantes eventos es peligroso. La gente que se encuentra en estos estados comúnmente trata de gritar a otros para despertarlos, o trata de forzarse a moverse para despertar. Esto normalmente sólo empeora las cosas, dado que aumenta su sensación de ansiedad. La ansiedad por sí misma puede ayudar a perpetuar la condición. Una aproximación mejor es (1) recuerde que es un sueño y, por tanto, inofensivo, y (2) relájese y déjese llevar por la experiencia. Adopte una actitud de curiosidad

intrépida. Los sueños que tienen lugar a partir de una parálisis del sueño suelen ser bastante intensos y maravillosos.

Prácticum para vencer las pesadillas

Me encontraba en la cima de una montaña, al borde de un acantilado y parecía ser el prisionero de dos tipos que tenían un perro y un león. Sentí que me iban a tirar por el acantilado, así que me revolví contra ellos y golpeé a los dos tipos hasta arrojarlos por el acantilado junto con el león, pero también yo caí tras ellos, hacia el agua. En ese momento me encontraba bien y ahora tenía libres las manos. Nadé hacia el otro lado y comencé a escalar la montaña, pero el león se me puso delante, y estaba furioso por haberlo empujado al agua. No iba a dejarme continuar, así que traté de asustarlo tirándole agua y piedras. Eso sólo lo puso más furioso. Comenzó a acercarse y me retiré de nuevo al agua. Él empezó a rugir y saltó detrás de mí, pero yo salté hacia las rocas. Ahora me encontraba tirado de espaldas y sabía que no podía salir de aquélla, así que me enfrenté a él y, según me atacaba le dije: "¡Adelante!" Extendí mis manos y de repente me di cuenta de que estaba soñando. En mitad del ataque su expresión cambió de cólera en amistoso jugueteo. cuando aterrizó sobre mí lo abracé, y jugamos a pelearnos y rodamos. Lo besé y me lamió. Me sentí realmente bien de estar lúcido y jugando con un león. Entonces se recostó de lado y se convirtió en una mujer negra desnuda. Era preciosa, con grandes pezones. Comencé a jugar con ella, y me estaba excitando, pero tuve la sensación de que volver a la cima del

acantilado era más importante, así que dije que volviéramos. Cuando empezamos a movernos, me desperté (D.T., Lindenwold, New Jersey).

Tenía miedo de la muerte, pero se curó gracias a un sueño lúcido. Caminaba por un entorno parecido al infierno y me di cuenta de que no podía ser, porque estaba dormido en mi cama. En ese instante me apuñalaron por la espalda. Al "sentir" el dolor, decidí ver lo que sería "morirse". Me sentí en un estado catatónico. Deseé que mi "alma" onírica se separase de mi "cuerpo" onírico. Fue una sensación extraña ver mi "cuerpo" onírico que dejaba tras de mí. También tuve una sensación de paz y calma que lo impregnaban todo. e dije que si esto era morir, no era tan malo. Desde ese día en adelante, no he tenido miedo a la muerte. Incluso me mantengo en calma en situaciones de riesgo (K.D., Lauderhill, Florida).

Cualquiera que alguna vez haya sufrido de pesadillas puede beneficiarse del uso de la lucidez como respuesta a la ansiedad severa en los sueños. Los lectores que tienen pesadillas, con frecuencia serán capaces de poner en práctica en el acto el consejo que aquí damos. Pero otros harían bien en estudiar estos materiales y tenerlos preparados en mente para le próxima vez que se encuentren en un sueño aterrador.

En la literatura sobre los sueños aparecen diversas aproximaciones al manejo de las experiencias oníricas desagradables. Todas pueden verse ayudadas por la lucidez, porque cuando estamos lúcidos estamos seguros de nuestro contexto (soñando) y sabemos que las reglas del mundo de vigilia no son de aplicación. Uno de los primeros sistemas para

vencer las pesadillas lo atribuye Kilton Steward, en su trabajo "Teoría de los Sueños en Malaya", a los senoi de Malasia.[12] Patricia Garfield llevó hasta el público las ideas de Steward en su inspirador libro *Sueño Creativo*.[13] El principio básico del sistema de los senoi es confrontar y conquistar el peligro. Esto significa que si usted encuentra un atacante o una figura onírica no cooperativa, debe atacarla agresivamente y someterla. Si es necesario, se le aconseja que la destruya y, por tanto, libere una fuerza positiva.

Una vez que haya sometido a la figura onírica, debe forzarla a que le entregue un regalo valioso –algo que pueda usar en su vida de vigilia–. Otra sugerencia es que enrole a personajes oníricos amistosos y cooperativos para que le ayuden a vencer al personaje amenazador.

La gente ha informado de resultados positivos, enaltecedores, con el método de "confrontar y conquistar". Sin embargo, como ha encontrado Paul Tholey, atacar a personajes poco amistosos puede no ser la forma más productiva de tratarlos. La razón de esto se tratará con detalle en el capítulo 11, pero en resumen, la idea es que las figuras oníricas hostiles pueden representar aspectos de nuestra propia personalidad que deseamos repudiar. Si tratamos de aplastar las apariencias simbólicas de estas características en los sueños, podemos estar rechazando simbólicamente y tratando de destruir partes de nosotros mismos.

Hay otra idea con respecto a las pesadillas asociada con los senoi que vale la pena tener en mente. Caer es un tema común en sueños de ansiedad. El sistema senoi propone que cuando usted sueñe que cae, no debería despertarse sino dejarse llevar, relajarse y aterrizar con suavidad. Piense que aterrizará en un lugar agradable e interesante, especial-

mente uno que le ofrezca una revelación o una experiencia útiles. Como siguiente paso, se aconseja que en futuros sueños de caída, debería intentar volar y viajar a algún lugar intrigante y que merezca la pena. De este modo puede convertir una experiencia aterradora, negativa, en una divertida y útil.

Tholey, quien ha investigado la eficacia de diversas actitudes hacia personajes oníricos hostiles, concluye que una aproximación conciliadora es más probable que resulte en una experiencia positiva para el soñador.[14] Su método conciliador se basa en la práctica de entablar diálogos con los personajes oníricos (vea el siguiente ejercicio). Encontró que cuando los soñadores trataban de reconciliarse con las figuras hostiles, éstas se a menudo se convertían "de criaturas de orden inferior en criaturas de orden superior", lo que significa que se transforman de bestias o seres mitológicos en humanos, y que esas transformaciones "a menudo permitieron a los sujetos comprender inmediatamente el significado del sueño". Además, el comportamiento conciliador para con las figuras amenazadoras generalmente hace que aparezcan y actúen de una forma más amistosa. Por ejemplo, el mismo Tholey soñó:

> *Me volví lúcido mientras era perseguido por un tigre, y quería huir. Entonces recobré la compostura, me mantuve firme en mi posición y pregunté: "¿Quién eres?" El tigre se quedó desconcertado, pero se convirtió en mi padre y contestó: "¡Soy tu padre y ahora voy a decirte lo que debes hacer!" A diferencia de mis anteriores sueños no traté de golpearle, sino que traté de entablar un diálogo con él. Le dije que no podía darme órdenes todo el tiempo. Rechacé sus amenazas e insultos. Por otro*

lado tuve que admitir que parte de las críticas de mi padre estaban justificadas, y decidí cambiar mi comportamiento de acuerdo con eso. En ese momento mi padre se volvió amistoso y estrechamos las manos. Le pregunté si podía ayudarme, y él me animó a continuar adelante por mis propios medios. Entonces pareció que mi padre se deslizaba hacia el interior de mi propio cuerpo y yo me quedé solo en el sueño.[15]

Para tener un buen diálogo en sueños, usted debería tratar a la figura onírica como a su igual, como en el ejemplo. Las siguientes preguntas pueden abrir lineas de diálogo fructíferas con figuras oníricas:

"¿Quién eres?"

"¿Quién soy yo?"

"¿Por qué estás aquí?"

"¿Por qué actúas de este modo?"

"¿Qué tienes que decirme?"

"¿Por qué está pasando esto en este sueño?"

"¿Qué piensas o sientes acerca de esto?"

"¿Qué quieres de mí? ¿Qué quieres que haga?"

"¿Qué preguntas tienes que hacerme?"

"¿Qué es lo que más necesito saber?"

"¿Puedo ayudarte?"

Ejercicio: conversar con personajes oníricos

1. Practique diálogos imaginarios en el estado de vigilia.

Elija un sueño reciente en el que haya tenido un encuentro desagradable con una figura onírica. Visualice al personaje ante usted e imagine que habla con él. Comience el diálogo haciendo preguntas. Puede elegir una pregunta de la lista de arriba o sustituirlas con una pregunta personalmente relevante. Escriba sus preguntas y las respuestas que obtenga del personaje. Trate de no permitir que los pensamientos críticos interrumpan la corriente, tales como "Esto es una tontería" o "Me lo estoy inventando" o "Esto no es verdad". Escuche e interactúe. Puede evaluar más tarde. Termine el diálogo cuando a éste se le esté acabando la energía o cuando alcance una resolución útil. Entonces evalúe la conversación y pregúntese qué hizo bien y qué podría hacer de modo diferente la próxima vez. Cuando tenga éxito con esto, intente el mismo ejercicio con otro sueño.

2. Establezca su intención.

Establézcase la meta de que la próxima vez que tenga un encuentro perturbador con un personaje onírico se volverá lúcido y entablará un diálogo con el personaje.

3. Converse con las figuras oníricas problemáticas.

Cuando se encuentre con alguien con quien sienta que tiene un conflicto, pregúntese si está soñando. Si encuentra que está soñando continúe como sigue: qué

dese y encare al personaje, y comience un diálogo con una de las preguntas de apertura de la lista de arriba. Escuche las respuestas del personaje y trate de considerar sus problemas al igual que los suyos propios. Vea si puede llegar a un acuerdo o trabar amistad. Continúe el diálogo hasta que haya alcanzado una resolución de su agrado. Después asegúrese de despertar mientras aún recuerda claramente la conversación, y escríbala.

4. Evalúe el diálogo.

Pregúntese si alcanzó el mejor resultado que pudo. Si siente que no, piense en cómo podría mejorar sus resultados la próxima vez. Puede usar el paso 1 para revivir el diálogo con el propósito de alcanzar un resultado más satisfactorio.

(Adaptado de Kaplan-Williams[16] y Tholey[17]).

En contraste con el resultado positivo del diálogo conciliador, Tholey encontró que cuando los soñadores atacaban a los personajes oníricos, bien de palabra o físicamente, las figuras oníricas a menudo involucionaban en su forma, por ejemplo, de madre a bruja y después a bestia. Podríamos asumir que los otros personajes de su mundo de sueños son más útiles como humanos amistosos que como animales dominados, así que el tratamiento agresivo puede no ser la mejor elección la mayor parte de las veces.

Digo la mayor parte de las veces porque en algunos casos podría no ser aconsejable abrirse a un atacante onírico. Las circunstancias que podrían hacer que esto fuese cierto

son los casos en que los sueños reproducen eventos de la vida real en los que alguien abusó de uno –digamos un violador un abusador de menores–. En tales casos una resolución más satisfactoria puede darse como resultado de la aproximación senoi de vencer, destruir y transformar al atacante onírico. Sin embargo, en muchos casos, la investigación de Tholey ha demostrado que el ataque agresivo a personajes oníricos puede resultar en sentimientos de ansiedad o culpa, y la subsiguiente aparición de "vengadores" oníricos. Así pues, yo aconsejaría evitar tal comportamiento a no ser que verdaderamente parezca ser la mejor opción.

Tengo unas cuantas sugerencias que añadir a estas ideas sobre cómo resolver situaciones de pesadilla. Una es una extensión de la aproximación de "confrontar y conquistar". A pesar de que no puedo recomendar del todo la conquista de personajes oníricos, la intención de confrontar todo peligro en sueños está por completo en armonía con mi concepto de una vida onírica constructiva. Recuerde que nada puede hacerle daño en sueños, y considere si hay alguna razón por la que do debería permitirse a usted mismo experimentar las cosas que está tratando de evitar en el sueño. Patricia Garfield proporciona un excelente ejemplo de resistencia al peligro soñado:

> *Estoy en una estación de metro como las del metro de Londres. Llego a una escalera mecánica. Los primeros tres o cuatro escalones no funcionan. Supongo que tengo que subir andando. Después de subir los primeros escalones, encuentra que funcionaban. Miré hacia la parte superior y vi una maquinaria amarilla sobre la escalera. Me di cuenta de que si hubiera seguido subiendo, la maquinaria me habría hecho pedazos. Me entró*

miedo y comencé a despertarme. Entonces me dije: "No, tengo que continuar. Tengo que encararlo. Patty dice que no puedo despertar". Mi corazón comenzó a latir con fuerza y las palmas de mis manos sudaban según se me llevaba más y más cerca. Dije: "Esto es malo para mi corazón", pero seguí adelante. No pasó nada. De algún modo pasé por aquello y todo estaba en orden.[18]

En otro caso, una mujer soñó que estaba teniendo dificultad a la hora de evitar ser atropellada por los coches al cruzar una calle con mucho tráfico. Al tener, en la vida de vigilia, un miedo al tráfico inusualmente intenso, cuando se hizo lúcida decidió confrontar su miedo directamente y saltó delante de una furgoneta. Describió que sintió cómo la furgoneta pasaba a su través y que ella, en forma etérea, subió hacia los cielos, sintiéndose elevada y divertida.

Esta aproximación de tipo "deje que le pase", sin embargo, puede no ser la mejor cuando se trata con personajes oníricos. En la investigación de Tholey "El comportamiento indefenso casi siempre lleva a experiencias desagradables de miedo o desánimo".[19] Las figuras oníricas hostiles pueden tender crecer en tamaño y fuerza en relación con el soñador. La razón de esto puede ser que los personajes oníricos a menudo son proyecciones de aspectos de nuestras propias personalidades, y rindiéndonos ante sus ataques podríamos estar permitiendo que energías negativas no transformadas de nuestro interior dominen a nuestros mejores aspectos.

En el capítulo 11 se trata esta idea con mayor profundidad y se propone otro método para aplacar a las figuras oníricas hostiles: abrir su corazón y aceptarlas como parte de sí mismo. Esto puede que no requiera ninguna palabra

en absoluto y puede tener un efecto asombrosamente positivo.

Prescripciones para las pesadillas

La siguiente es una lista de los argumentos de algunas de las pesadillas más comunes, con sugerencias sobre métodos para transformar el sueño con el objetivo de alcanzar un resultado positivo. Establezca la meta de que cada vez que se encuentre en una pesadilla se volverá lúcido y vencerá su miedo. Si la pesadilla muestra uno de los siguientes temas, pruebe las respuestas que se sugieren.

Tema 1: ser perseguido

Respuesta: deje de correr. Encare al perseguidor. Esto, por sí solo, puede causar que el perseguidor desaparezca o se vuelva inofensivo. Si no, trate de comenzar un diálogo conciliador con el personaje oel animal.

Tema 2: ser atacado

Respuesta: no se rinda meramente ante el atacante ni huya. Muestre su disposición a defenderse y después trate de embarcar al atacante en un diálogo conciliador. De modo alternativo encuentre aceptación y amor para consigo mismo y extiéndalo hasta la figura amenazadora (vea el capítulo 11).

Tema 3: caer

Respuesta: relájese y permítase aterrizar. La vieja superstición es falsa –no morirá si se estrella contra el suelo–. De modo alternativo, puede transformar la caída en vuelo.

Tema 4: parálisis

Respuesta: cuando se sienta atrapado, atascado o paralizado, relájese. No deje que la ansiedad se imponga a su racionalidad. Dígase que está soñando y que el sueño acabará pronto. Déjese llevar por cualesquiera imágenes que puedan a parecer o cosas que puedan suceder a su cuerpo. Ninguna de ellas puede hacerle daño. Adopte una actitud de interés y curiosidad acerca de lo que está pasando.

Tema 5: no estar preparado para un examen o un discurso

Respuesta: antes que nada, no necesita en absoluto continuar con este tema. Puede abandonar la sala de exámenes o de conferencias. Sin embargo, puede aumentar su confianza en sí mismo en tales situaciones contestando creativamente las preguntas del examen o dando una charla espontánea sobre cualquier tema que le parezca bien. Asegúrese de disfrutar. Cuando se despierte, puede que quiera preguntarse si en realidad estaría preparado para una situación similar.

Tema 6: estar desnudo en público

Respuesta: ¿a quién le importa en un sueño? Diviértase con la idea. Algunos encuentran eróticamente excitante estar desnudos en un sueño lúcido. Si lo desea, haga que todos en el sueño se quiten las ropas. Recuerde que la modestia es una convención pública, y que los sueños son experiencias privadas.

Pesadillas recurrentes

Después de despertarme de la pesadilla, vuelvo a dormir mientras pienso en un punto del sueño antes de que todo empezase a ir mal. Voy atrás hasta ese punto y sueño de nuevo el sueño, cambiándolo, recreándolo de tal modo que resultase bien y termine como un buen sueño (J.G., Kirkland, Washington).

Recibí de un amigo el consejo de que simplemente "quedarse allí de pie" en un sueño puede cambiar su curso. En aquel tiempo tenía frecuentes sueños aterradores. Me despertaba pidiendo ayuda –y, de ese modo, terminando el sueño–. Y, por supuesto, el matiz de miedo se trasladaba al resto del día. Así que antes de irme a la cama empecé a decirme que sucediese lo que sucediese en mis sueños, simplemente iba a quedarme allí de pie y encontrarme con el peligro, y tan solo ver qué haría el sueño con respecto a eso.

Un ejemplo de lo que sucedió es el sueño del ascensor. Estaba atascado en un ascensor. Ni subía ni bajaba, y no podía salir. Finalmente, escalé por la parte superior y, cuando estaba en el techo del ascensor, éste comenzaba a subir muy deprisa de modo que me aplastaría contra la parte superior del hueco. En lugar de gritar pidiendo ayuda, simplemente respondí como un observador, y reconociendo que era un sueño, le dije al sueño que me iba a sentar allí, sobre el ascensor. "¿Qué harás ahora con esto?" El ascensor se detuvo poco antes de la parte superior. No hubo daño. No solo eso, sino que el sueño ya no estuvo fuera de control. Hasta entonces el sueño del ascensor había sido recurrente. Nun-

ca ha regresado (V.W., Lincoln, Nebraska).

Desde que tenía tres años, tenía pesadillas dos veces al mes sobre olas de marea que me tragaban; los detalles variaban, pero el sentimiento era siempre el mismo: terror e impotencia. Hasta que... en un estado de medio despierto, determiné tener un sueño lúcido acerca de sumergirme en una gran ola. ¡Lo hice! Con mi corazón latiendo alocadamente, corrí hacia el mar tormentoso, recitando que aquello era solo un sueño. Me tiré de cabeza. Por un aterrador momento sentí agua en mis pulmones, pero después empecé a disfrutar de la sensación de balancearme sobre las poderosas corrientes y olas... Después de varios minutos (muy placenteros), llegué a la orilla.

Tuve otro sueño lúcido acerca de encarar la ola y disfrutar de estar bajo el agua. Desde entonces no he tenido más pesadillas con olas de marea (L.G., San Francisco, California).

Cuando pensar en una pesadilla se vuelve tan doloroso que lo evitamos, no es sorprendente que se haga recurrente. Sin embargo, incluso las imágenes más terribles se vuelven menos aterradoras cuando las examinamos. Creo que Saint-Denys arroja luz sobre el mecanismo de las pesadillas recurrentes en el siguiente comentario de su sueño de la gárgola viviente, citado antes en este capítulo:

No conozco el origen del sueño. Probablemente alguna causa patológica lo trajo en primer lugar; pero después, cuando se repitió en diversas ocasiones en el espacio de seis semanas, era traído de vuelta claramente tan solo por las impresiones que había causado en mi y por

mi miedo instintivo de verlo otra vez. Si sucedía que, mientras soñaba, me encontraba en una habitación cerrada, el recuerdo de aquel horrible sueño se revivía inmediatamente; miraba hacia la puerta, el pensamiento de aquello de lo que tenía miedo de ver era suficiente para producir la aparición de los mismos terrores, en la misma forma que antes.[20]

Creo que las pesadillas se hacen recurrentes mediante el siguiente proceso: en primer lugar el soñador se despierta de una pesadilla en un estado de intensa ansiedad y miedo; naturalmente él o ella espera que no vuelva a pasar jamás. El deseo de evitar a toda costa los eventos de la pesadilla asegura que se recordarán. Más tarde algo en la vida de vigilia de la persona asociado con la causa original del sueño provoca que la persona sueñe con una situación similar a la de la pesadilla original. El soñador reconoce, tal vez inconscientemente, la similitud y espera que suceda lo mismo. De este modo la expectación causa que el sueño siga la primera trama, y cuanto más se repita el sueño, más probable es que se repita en la misma forma. Mirar las pesadillas recurrentes de este modo sugiere un sencillo tratamiento: el soñador puede imaginar una nueva conclusión para el sueño, con el objeto de debilitar la expectativa de que tiene un solo resultado posible.

El veterano intérprete de sueños Strephon Kaplan-Williams describe una técnica para soñar de nuevo el final de una pesadilla; él lo llama “re-entrada en el sueño”. La técnica puede practicarse con cualquier sueño con cuyo final usted se sienta insatisfecho, pero parece especialmente apto para con las pesadillas recurrentes, en las que se encuentre

atascado una y otra vez con el mismo conjunto de eventos perturbadores.

La re-entrada en el sueño se practica en el estado de vigilia. Las personas comienzan seleccionando qué sueños van a revivir, después idean formas alternativas de actuar en los sueños para influir en la progresión de los eventos hacia resultados más favorables o útiles. Reviven el sueño con la imaginación, incorporando la nueva acción y continúan visualizando que están en el sueño hasta que ven el resultado de su comportamiento alternativo. Kaplan-Williams ofrece un ejemplo de re-entrada en el sueño desde su propia experiencia. Él había soñado: "Estoy en una casa y hay algo que da miedo confrontar. No quiero hacerlo y estoy solo. Tengo bastante miedo. Me despierto". Resuelve re-entrar en el sueño y encarar el miedo. En este caso se queda dormido practicando el proceso de re-entrada, lo cual se añadió a la intensidad de su experiencia:

> *Esta vez me obligo a entrar en el cuarto de baño donde parece estar el origen de mis miedos. Tengo miedo, tanto que el flujo de imágenes se detiene. Pero mediante la pura voluntad me hago entrar en el cuarto de baño preparado para lo que sea. Pienso en coger mi machete y defenderme con él si soy atacado. Pero decido en contra de esto porque quiero confrontar mi miedo soportando la situación sin importar cuál sea... Estoy preparado para encarar lo que podría sobrecogerme y existir con ello más que tratar de vencerlo.*
>
> *...Cuando lo hago [entrar en el cuarto de baño], parece haber una figura musculosa y luminiscente. No me ataca, pero se transforma en una especie de enano, con largos brazos, cabeza redonda, como Yoda. Nos mira-*

mos cara a cara. Había resistido la situación. No hay ataque. Mi miedo se va cuando experimento lo que está tras la puerta, y ha estado allí tantos años desde mi infancia. Lo que había estado tras cada puerta y cada lugar aterrador eran el miedo mismo y mi incapacidad para encargarme de él de modo completo.[21]

Hace varios años usé una aproximación similar con alguien que sufría de pesadillas recurrentes. Un hombre me telefoneó pidiéndome ayuda. Tenía miedo de irse a dormir debido a que tendría "ese terrible sueño" de nuevo. En su sueño, me dijo, se encontraba a sí mismo en una habitación en la que los muros se cerraban, amenazando con aplastarlo. Trataba desesperadamente de abrir la puerta, que siempre estaba cerrada con llave.

Le pedí que imaginase que estaba de vuelta en el sueño, sabiendo que era un sueño. ¿Qué otra cosa podía él hacer? Al principio fue incapaz de pensar en nada más que pudiese suceder posiblemente, así que hice yo lo que le estaba pidiendo que hiciera. Imaginé que estaba en el mismo sueño y visualicé los muros cerrándose. Sin embargo, en el momento en que encontré la puerta cerrada, se me ocurrió meter la mano en mi bolsillo, donde encontré la llave con la que abrí la puerta y salí. Le conté mi imaginaria solución y le pedí que lo intentara de nuevo. Imaginó el sueño otra vez –esa vez miró alrededor de la habitación y se dio cuenta de que no había techo, así que escaló para salir.

Le sugerí que si este sueño se repetía alguna vez, podría reconocerlo como un sueño y recordar su solución. Le pedí que me llamase si el sueño volvía, pero nunca lo hizo. Por desgracia no podemos estar seguros sobre lo que pasó. Pero creo que habiendo encontrado una manera de tratar con

aquella situación (onírica) en particular, no tuvo necesidad de soñar con esto de nuevo porque ya no le daba miedo. Como he expuesto como hipótesis en algún lugar, soñamos sobre lo que esperamos que suceda, tanto lo que tememos como lo que deseamos. Creo que la aproximación que he delineado puede proporcionar la base de un tratamiento efectivo para las pesadillas recurrentes y espero que se compruebe clínicamente.

En la literatura sobre psicoterapia ha aparecido alguna evidencia que indica que el ensayo (soñar de nuevo) puede ayudar a las personas a vencer las pesadillas recurrentes. Geer y Silverman trataron con éxito a un paciente, normal por otro lado, que sufrió durante quince años una pesadilla recurrente, con cinco sesiones de relajación seguidas por siete sesiones en las que re-experimentaba mentalmente la pesadillas (ensayo).[22]

La frecuencia de las pesadillas comenzó a descender después de la tercera sesión de ensayo, cuando se instruyó al paciente para decirse a sí mismo "Esto es sólo un sueño". Después de la sexta sesión de ensayo, varias semanas después, la pesadilla desapareció. Marks describió un caso en el que una pesadilla recurrente durante catorce años desapareció después de que el paciente reviviera el sueño tres veces estando despierto y después escribiese tres relatos de la pesadilla con finales triunfantes.[23] Bishay trató siete casos de pesadillas con ensayo simple de la pesadilla y/o ensayo con final alterado.[24] Un seguimiento de un año de cinco pacientes en estudios posteriores mostró un alivio completo de pesadillas en los cuatro pacientes que habían imaginado con éxito finales en los que ellos tenían el dominio, y señaló

una mejora en un paciente que sólo fue capaz de imaginar un resultado neutro.

El ensayo para soñar de nuevo se hace mientras se está despierto. Sin embargo, se puede practicar una técnica similar durante la pesadilla recurrente si el soñador está lúcido. En lugar de imaginar cómo cambiarían las tornas en el sueño si el soñador probase con algo nuevo, mientras está lúcido el soñador puede probar la acción alternativa justo durante la pesadilla. La resolución resultante debería ser enaltecedora al máximo, debido a la realzada realidad de la experiencia onírica. Practicar alterando el curso de las pesadillas recurrentes tanto despiertos como dormidos puede ser incluso más efectivo. A veces el ejercicio de soñar de nuevo despierto es suficiente para resolver el problema creado en el sueño de forma que nunca se repita. Sin embargo, si el sueño ocurre de nuevo, entonces el soñador debería estar preparado para hacerse lúcido y encarar conscientemente el problema. El siguiente ejercicio incorpora ambas técnicas de re-entrada.

Ejercicio: reproducir pesadillas recurrentes

1. Recuerde y registre la pesadilla recurrente.

Si ha tenido más de una vez una pesadilla en particular, recuérdela con tanto detalle como pueda y póngala por escrito. Examínela en busca de puntos en los que usted podría influir para dar un giro a los eventos haciendo algo de forma diferente.

2. Elija un punto de re-entrada y una nueva acción.

Elija una parte específica del sueño para cambiarlo, y una acción específica nueva que le gustaría probar en ese punto para alterar el curso del sueño. Seleccione también el punto más relevante antes del momento problemático, en el que re-entrar en el sueño (si es un sueño largo puede que quiera empezar en la parte que precede inmediatamente a los eventos desagradables).

3. Relájese por completo.

Encuentre un momento y un lugar en el que pueda estar solo y sin interrupciones entre diez y veinte minutos. En una posición cómoda, cierre los ojos y practique el ejercicio de relajación progresiva (pág. 73).

4. Reproduzca la pesadilla en busca de su resolución.

Comenzando en el punto de entrada que eligió en el paso 2, imagine que está de vuelta en el sueño. Visualice el sueño desarrollándose como lo hizo antes, hasta que llegue a la parte en la usted haya elegido probar con un nuevo comportamiento. Véase a usted mismo llevando a cabo la nueva acción y después continúe imaginando el sueño hasta que descubra qué efecto tiene su alteración en el resultado.

5. Evalúe su resolución imaginada.

Cuando el sueño imaginado haya acabado, abra los ojos. Escriba lo que sucedió como si fuera el reporte de un sueño normal. Tome nota de cómo se siente acerca de la nueva resolución del sueño. Si no está satisfecho y

aún se siente incómodo con el sueño, intente otra vez el ejercicio con una acción alternativa nueva. Alcanzar una resolución de su agrado con el ejercicio en vigilia puede ser suficiente para detener la recurrencia de la pesadilla.

6. Si el sueño se repite, siga su plan de acción imaginado

Si el sueño se repite, haga en él lo mismo que visualizó durante la re-entrada en vigilia. Recuerde que el sueño no puede hacerle ningún daño y resuelva firmemente llevar a cabo su nuevo comportamiento.

Pesadillas infantiles

Aprendí a controlar las pesadillas cuando tenía cinco o seis años. Por ejemplo, un dinosaurio me perseguía, así que inserté una lata de espinacas en la trama y, al comérmelas, obtenía la fuerza de Popeye y "derrotaba" a mi enemigo (V.B., Roanoke, Virginia).

Tuve este sueño lúcido cuando tenía diez años. Sintiéndome como una víctima aterrorizada, me encuentro en lo alto de una torre de piedra con Diane, mi hermana menor. Una bruja nos ha atado y está a punto de meternos en sacos de cáñamo y de tirarnos por la ventana para que nos ahoguemos en el agua que está allá abajo. Mi hermana llora y está cerca de la histeria. De repente mi pánico se convierte en ligereza y maravilla. Me río. "¡Diane, esto es sólo un sueño! ¡Mi sueño! ¡Dejemos que nos tire por la ventana porque puedo hacer lo que yo quiera!" La bruja es ahora un personaje secun-

dario, ya no impone su "control". Reímos al caer en el aire, con los sacos disolviéndose. El agua, cálida, amistosa, nos lleva con suavidad a la orilla, en donde corremos, con risitas, por la hierba. Durante días después del sueño sentí una fuerza interior, un sentimiento de que el miedo es ahora lo que yo le permito que sea (B.H., Sebastapol, California).

Cuando era niño participé en y controlé muchos de mis propios sueños. Mi propia habilidad para tener sueños lúcidos comenzó cuando tenía nueve o diez años. Una noche tuve un sueño en el que me perseguía un malvado gigante. En el sueño recordé de repente a mis padres diciéndome que los monstruos no existían. Fue entonces cuando me di cuenta de que debía de estar soñando. En el sueño dejé de correr, me di la vuelta y dejé que el gigante me cogiese. El resultado del sueño fue bueno, y me desperté con un sentimiento agradable y confiado, tanto que la hora de acostarse se volvió excitante debido a este nuevo mundo que había descubierto, donde todo era posible y yo era el Jefe (R.M., Toronto, Canada).

Muchas personas han informado de haber descubierto los sueños lúcidos como un modo de tratar con las pesadillas infantiles, como en los casos de más arriba. Los niños tienden a tener más pesadillas que los adultos, pero por suerte parecen tener poca dificultad a la hora de poner en práctica la idea de encarar sus miedos mediante los sueños lúcidos.

En su libro *Estudios sobre los Sueños*, publicado en 1921, Mary Arnold Forster mencionó el haber ayudado a los niños a superar las pesadillas mediante la lucidez.[25] Yo puedo re-

latar una experiencia similar. Una vez, durante una breve conversación por teléfono a larga distancia con mi sobrina, le pregunté sobre sus sueños. Madeleina, que entonces tenía siete años, se arrancó con la descripción de una temible pesadilla. Había soñado que se fue a nadar, como hacía a menudo,en el pantano local. Pero esta vez un tiburón la había amenazado y aterrorizado. Me compadecí de su miedo y añadí, dándolo por hecho: "Pero por supuesto sabes que no hay tiburones en Colorado". "¡Por supuesto que no!" Así que continué: "Bien, dado que sabes que en realidad no hay ningún tiburón en donde sueles nadar, si alguna vez ves uno allí de nuevo, será porque estás soñando. Y, por supuesto, un tiburón de sueños no puede hacerte ningún daño en realidad. Sólo es aterrador si no sabes que es un sueño. Pero una vez que sabes que estás soñando, puedes hacer cualquier cosa que quieras. ¡Podrías incluso hacerte amiga del tiburón del sueño si quisieras! ¿Por qué no pruebas?" Madeleina pareció intrigada. Una semana después me llamó para anunciarme con orgullo: "¿Sabes qué hice? ¡Cabalgué a lomos del tiburón!"

Si esta aproximación a las pesadillas infantiles produce siempre tan impresionantes resultados o no, no lo sabemos aún, pero ciertamente merece la pena explorarlo. Si usted es padre con niños que sufre de pesadillas, debería asegurarse primero de que saben qué es un sueño y después hablarles acerca de los sueños lúcidos. Para más información sobre las pesadillas infantiles y cómo tratarlas, vea el excelente libro de Patricia Garfield *Los Sueños de su Hijo*.[26]

Que los sueños lúcidos prometan erradicar uno de los terrores de la infancia parece razón suficiente para que los padres instruidos enseñen el método a sus hijos. Además,

un importante beneficio adicional de la aproximación desde los sueños lúcidos a las pesadillas infantiles es que da como resultado un sentimiento incrementado de maestría y confianza en sí mismo, como podemos ver en todos los anteriores ejemplos. Piense en el valor de descubrir que el miedo no tiene más poder del que usted le permite que tenga, y que usted es el amo.

11
El sueño sanador

Completitud y salud

La salud puede definirse como una condición de respuesta adaptativa a los desafíos de la vida. Esta definición se aplica tanto a la fisiología como a la psicología. Para que las respuestas sean adaptativas deben resolver situaciones desafiantes de manera que no trastornen la integridad, o totalidad, del individuo. El tomar medicación que le ayude a dormir pero que evite que usted funcione al día siguiente no es muy adaptativo. Sin embargo, hacer más ejercicio puede provocar que tenga más sueño por la noche e incrementa su salud y su vigor generales. Esta es, ciertamente, una respuesta adaptativa a la dificultad. Las respuestas óptimas resultan en una adaptación creativa que sitúa a la persona en un nivel más alto de funcionamiento que antes del desafío. En un marco psicológico, evitar situaciones que le ponen nervioso puede impedir que sienta ansiedad, pero también limita su disfrute de la vida. Aprender a encarar esas situaciones incrementará las opciones que tiene disponibles.

En este sentido, estar sano implica más que la mera ausencia de enfermedad. Si nuestros comportamientos habituales son inadecuados para enfrentamos a una situación novedosa, una respuesta verdaderamente sana requiere

aprender comportamientos nuevos, más adaptativos. Aprender nuevos comportamientos es parte del crecimiento psicológico, el cual lleva a una completitud incrementada, un concepto cercano al ideal de salud. No es por accidente que las palabras *whole*, *healthy* y *holy** vengan de la misma raíz.

Auto-integración: aceptar la sombra

El psicólogo Ernest Rossi ha propuesto que una importante función del soñar es la integración: la síntesis de las estructuras psicológicas separadas para formar una personalidad más extensa.[1] Los seres humanos son sistemas bio-psico-sociales complejos, con muchos niveles. Nuestras psiques tienen muchos aspectos diferentes; esas partes diferentes pueden estar en armonía o no. Cuando una parte de una personalidad está en conflicto con otra parte, o niego la existencia de otras partes, esto puede dar como resultado la infelicidad o un comportamiento antisocial. Alcanzar la completitud requiere reconciliar todos los aspectos de la personalidad de uno. La integración, sin embargo, no tiene por qué ser sólo una cuestión de reparar las relaciones disfuncionales entre las diferentes partes de la personalidad. Puede ser también un proceso natural de desarrollo.

La teoría psicoterapéutica, basada tiempo atrás en la idea de que la meta de la terapia era ayudar a la gente a superar trastornos del desarrollo, o neurosis, se ha visto ensanchada por teorías que circundan la idea de que incluso las personas sanas pueden integrar partes dispares de sus personalidades para enriquecer su experiencia de la vida –

---

*Completo, sano y santo (N. del T.).

para crecer–. De acuerdo con Rossi, la integración es el medio por el que tiene lugar el crecimiento de la personalidad:

> *En sueños somos testigos de algo más que los meros deseos; experimentamos dramas que reflejan nuestro estado psicológico y el proceso de cambio que tiene lugar en él. Los sueños son un laboratorio en el que experimentar con cambios en nuestra vida psíquica... Esta aproximación a los sueños constructiva o sintética puede definirse claramente: el soñar es un proceso endógeno de crecimiento psicológico, cambio y transformación.*[2]

La lucidez puede facilitar enormemente este proceso. Los soñadores lúcidos pueden deliberadamente identificarse con y aceptar, y por tanto integrar de forma simbólica, partes de sus personalidades que previamente han rechazado o repudiado. Las piedras que rechazó el constructor del ego pueden ahora formar los nuevos cimientos de la completitud.

En la misma linea, el poetaRainer Maria Rilkeaconsejó:

> *Si tan solo dispusiéramos nuestra vida de acuerdo con el principio que nos aconseja mantenernos firmes frente a las dificultades, entonces lo que ahora nos parece lo más extraño se convertiría en aquéllo en lo que más confiamos y encontramos digno de fe. ¿Como podríamos olvidar aquellos mitos antiguos que se remontan al principio de todas las gentes, los mitos sobre dragones que se convierten en princesas en el último momento? Tal vez todos los dragones de nuestras vidas son princesas que esperan tan sólo vernos una vez bellos y*

bravos. Tal vez todo lo terrible es, en su ser más profundo, algo indefenso que espera nuestra ayuda.[3]

Carl Jung observó que los rasgos de la personalidad repudiados se proyectan con frecuencia en los demás y se simbolizan en los sueños, tomando la forma de monstruos, dragones, demonios, etcétera. Jung se refería tales figuras simbólicas como “la Sombra”. La presencia de figuras sombrías en sueños indica que el modelo que uno tiene de su ego es incompleto. Cuando el ego acepta intencionalmente la sombra, se mueve hacia la completitud y el funcionamiento psicológico sano.

La importancia de estar dispuesto a tomar la responsabilidad de los elementos sombríos en los sueños de uno mismo se ilustra con las dificultades que plagaron la vida onírica del pionero de los sueños lúcidos, Frederik van Eeden: “En un ejemplo perfecto de sueño lúcido –escribió–, floto sobre paisajes inmensamente amplios, con un cielo azul claro y soleado, y un profundo sentimiento de felicidad y gratitud, las cuales me sentí impelido a expresar con elocuentes palabras de gratitud y piedad”.[4] Van Eeden encontró que estos piadosos sueños lúcidos eran seguidos con mucha frecuencia por lo que él llamaba “sueños-demonios”, en los que demonios con cuernos, a quienes atribuía una existencia independiente como “seres inteligentes de un orden moral muy bajo”[5], se burlaban de él, lo acosaban y atacaban.

Probablemente Jung habría considerado los sueños-demonios de van Eeden como un ejemplo de compensación, un intento de corregir el desequilibrio mental producido por el sentimiento de su ego de auto-rectitud e inflado pietismo. En palabras de Nietzshe: “Si un árbol crece hasta el cielo, sus raíces llegan hasta el infierno”. En cualquier caso, van

Eeden no podía llegar a creer que era su propia mente la responsable de "todos los horrores y errores de la vida onírica".[6] Debido a que no podía comprender esto, nunca fue capaz de liberarse de sus "sueños-demonios". Más que negar la responsabilidad por sus propios demonios, debería haberlos aceptado como parte de sí mismo.

Así pues, ¿cómo hace uno para emprender la tarea de aceptar las figuras sombrías en los sueños? Hay varias aproximaciones, y todas implican entrar en una relación más armoniosa con los aspectos más oscuros de uno mismo. Una aproximación mencionada en el capítulo 10 es entablar diálogos amistosos con las figuras sombrías.[7] Esto marcará la diferencia con la mayor parte de las personas que encuentre en sus sueños (o en la vida de vigilia) y podría tener efectos sorprendentes cuando lo intente con figuras amenazadoras. No mate a los dragones de sus sueños; hágase amigo de ellos.

La aproximación dialogada de Paul Tholey se ilustra con un caso informado por Scott Sparrow. Sparrow explica que el siguiente sueño de una mujer joven era "uno de una larga serie de pesadillas en las que ella huía continuamente de un hombre agresivo, de algún modo desequilibrado mentalmente. Este sueño fue el primero en el que se hizo lúcida; y, como podemos sospechar, fue uno de los últimos sueños de esta serie":

> *Estoy en una parte oscura, pobre, de la ciudad. Un hombre joven comienza a seguirme por una calle. Corro durante lo que parece un largo tiempo en el sueño. Entonces me hago consciente de que estoy soñando y de que gran parte de mi vida onírica la empleo en huir de perseguidores masculinos. Me digo: "¿Hay algo pueda*

hacer para ayudarte?" Él se vuelve muy amable y abierto para conmigo y me contesta: "Sí. Mi amigo y yo necesitamos ayuda". Voy al apartamento que comparten y hablo con ambos acerca de su problema, sintiendo compasión por los dos.[8]

Recuerde que la maldad, como la belleza, pueden estar en el ojo del que observa. Como observó el maestro sufí afgano Hakim Sanai hace ochocientos años:

> *Si quieres que el espejo refleje el rostro, sostenlo recto y mantenlo pulido y brillante; a pesar de que el sol no da su luz de mala gana, cuando se ve a través de la niebla parece sólo un cristal; y criaturas más bellas que los ángeles parecen, reflejadas en una daga, tener rostros de demonios.*[9]

En el momento en que su pensamiento se vea distorsionado por el miedo, la codicia, la ira, el orgullo, el prejuicio y las suposiciones defectuosas, usted no puede decir qué se refleja en realidad en su consciencia. Si su mente se parece a una casa de los espejos de feria, no se sorprenda si en su sueño un ángel parece un demonio. Por tanto, haría bien en suponer lo mejor. Cuando se encuentre con un monstruo en su sueño lúcido, salúdelo con sinceridad como a un amigo al que hace mucho tiempo que no ve, y eso es lo que será.

Una de las tiras cómicas *Far Side* de Gary Larsen ilustra la aproximación apropiada: dos damas ancianas tras sus puertas cerradas con llave tratan de ver por la ventana un "monstruo procedente del Id" que está en el umbral. La más sabia de las dos damas dice: "Calma, Edna... Sí, es un horrible insecto gigante... pero podría ser un horrible insecto gigante necesitado de ayuda".[10]

Usted no necesita hablar con las figuras sombrías para hacer las paces con ellas. Si puede amar genuinamente en su corazón a sus enemigos oníricos, se vuelven sus amigos. Abrazar al rechazado con aceptación amorosa integra simbólicamente la sombra en su modelo se sí mismo, como se ilustra en uno de mis propios sueños: estoy en medio de una revuelta en un aula. Una violenta turba de treinta o cuarenta estaba desbaratando el lugar, tirando sillas y personas por las ventanas, forcejeando de forma convulsa unos con otros y lanzando de vez en cuando chillidos, gritos de guerra e insultos; en pocas palabras, la clase de cosa que podría pasar en ciertas escuelas elementales cuando el profesor sale de clase un momento. El líder, un bárbaro enorme, repulsivo, con la cara picada de viruelas, me había sujetado con garra de hierro y yo luchaba desesperadamente para liberarme. Entonces me di cuenta de que estaba soñando y, en un destello, recordé las lecciones de experiencias pasadas.

Dejé de forcejear, ya que sabía que el conflicto era conmigo mismo. Razoné que el bárbaro era la personificación onírica de algo con lo que estaba luchando en mí mismo. O tal vez representaba a alguien, o alguna cualidad en otra persona, que no me gustaba. En cualquier caso, ¡ese bárbaro era una figura sombría, si alguna vez había visto una! La experiencia me había enseñado que en el mundo de los sueños, si no en todas partes, la mejor forma de poner fin al odio y al conflicto es amar a mis enemigos como a mí mismo. Me di cuenta de que lo que necesitaba hacer era aceptar completamente con los brazos abiertos la sombra que había estado tratando de repudiar.

Así que traté de sentirme amoroso y me mantuve de pie cara a cara con el bárbaro sombrío. Fracasé en el primer intento, sintiendo sólo repulsa y repugnancia. Mi reacción visceral fue que simplemente era demasiado feo y bárbaro como para quererlo. Determinado a vencer la conmoción inicial de la imagen, busqué amor dentro de mi corazón. Al encontrarlo, miré al bárbaro a los ojos, confiando en mi intuición para que aportase las cosas correctas para decir. De mí fluyeron bellas palabras de aceptación, y al hacerlo, mi sombra se disolvió en mi interior. La revuelta se desvaneció sin dejar trazas, el sueño perdió intensidad y me desperté sintiéndome maravillosamente en calma.

Buscar oportunidades para crecer

Me hice lúcido cuando me di cuenta de lo absurdo de cuanto estaba sucediendo: me encontraba en una competición de natación cuando estaba a punto de comenzar una carrera, nadando en el suelo enmoquetado de un vestuario. Encantado de estar lúcido, estaba a punto de volar fuera de la sala para encontrar una vista de los exteriores. Pero entonces reflexioné sobre mi propósito de acercarme a los problemas en sueños y resolverlos. Mirando alrededor de la sala me pregunté si algo allí constituía un problema para mí. Mis ojos se fijaron en una mujer por la que siento gran disgusto en la vida de vigilia. Reconocí que una aversión tan fuerte no tenía justificación y probablemente provenía de mi deseo de repudiar algunos aspectos de mí mismo representados por ella. Así que caminé hacia ella, cogí sus manos con las mías y la miré a los ojos. Busqué ternura dentro de mí y la proyecté hacia ella. Su aspecto se transformó en

el de una niña desamparada y tímida. Sentí compasión por ella. Estando en esto me desperté y me di cuenta de que ahora sabía por qué ella se comportaba de ese modo que tanto me molestaba. También comprendí que la misma clase de miedo que motivaba su comportamiento también era parte de mí mismo (C.L., Palo Alto, California).

En la realidad tengo un gran miedo al agua, y nadar era una de las posibles elecciones para probar en un sueño lúcido. En el sueño estoy en mi patio trasero y soy consciente de inmediato de que estoy soñando. Decido que nadar sería una gran diversión. Al instante me encuentro rodeado de agua. Nado varios cientos de pies y hago muchos ajustes a mi forma de nadar. Comienzo a ponerme de pie en un lugar en el que el agua me llega por el pecho, y empiezo a tener miedo. Me recuerdo a mí mismo que en un sueño no hay razón para tener miedo. Me siento a gusto de inmediato y comienzo a caminar de vuelta alrededor de la casa, cuando observo que el agua ha desaparecido (L.B., Willow Street, Pennsylvania).

Estoy en la escuela superior, en un salón. No sé por qué estoy allí y pienso que se supone que debo bajar al sótano y encontrar el gimnasio. Entro en el ascensor, pero la puerta se cierra de golpe contra mí. Entonces los botones no funcionan. Me percato de que hay un botón para un nivel inferior y un sótano. Tengo miedo del nivel inferior y consigo hacer que el ascensor se pare en el sótano. Encuentro la piscina allí, pero está en una sala grande y oscura. Entonces, de algún modo, sé que estoy soñando. Delibero sobre qué hacer. Pienso en el artículo

de Tholey y en que debería buscar lo más oscuro y lo peor. Tengo bastante miedo de hacerlo. Me doy cuenta, sin embargo, de que me gusta la idea de la integración del yo. Así que decido ir al nivel inferior. Voy a las escaleras, me siento y miro hacia abajo. Está oscuro y da miedo. Me pregunto qué temo encontrar. Bajo, mirando alrededor nerviosamente. No hay nadie ni cosa viviente alguna. Parece como si fuera una sala con laboratorios. Vuelo hacia la sala haciendo sonidos que con el eco suenan como espeluznantes gemidos de fantasmas. Creo que estoy probando cómo se siente uno siendo un fantasma. Veo dos espejos en lo alto de los vestuarios y vuelo hacia arriba para mirar mi cuerpo desnudo, y me concentro en desarrollar una apreciación positiva de mí mismo. Me interrumpe una mujer de pelo oscuro con un arma. Floto de espaldas cuando me apunta. Me está apuntando a la entrepierna y pienso que es divertido. Claramente, ella piensa que yo debería tener miedo. Digo cosas como: "¡Adelante, nena!" Por un momento temo la sensación que podría producirse si disparase. Pero entonces me besa. La animo a hacerlo. Sigue enfadada, pero lo hace de nuevo, hasta que creo que la he convencido para que haga eso en lugar de amenazarme. Entonces dice: "Duerme", y cierro los ojos y me despierto (A.L., Redwood City, California).

Tuve este sueño cuando estaba en tercer grado... En el otro lado de la calle, en lugar de ver la habitual linea de casas, hay allí toda clase de enormes y preciosas flores, como una escena sacada de Alicia en el País de las Maravillas. Son verdaderamente bonitas y me quedo allí admirándolas hasta que, de repente, tengo la increí-

ble revelación de que todo esto es mi sueño. Es mi sueño, yo controlo lo que sucede, y no importa lo que suceda, siempre tengo el control: ¡nada puede hacerme daño! Todo lo que yo quiera que pase, pasará si lo deseo. Así que miro las preciosas flores y decido probar mi habilidad. "Vosotras, las flores de allí –pienso–, pensáis que sois tan maravillosas. Bien, ¡podéis convertiros en feas plantas carnívoras!" Hay un momento de pausa y después, de pronto, la escena entera cambió de color a blanco y negro y las flores de facto se convirtieron en horribles plantas devoradoras de hombres. Me encuentro encarado con una jungla de criaturas babeantes, grotescas y terroríficas, rechinando sus dientes hacia mí. Me quedé bastante desconcertado por el hecho de que hubiese funcionado en realidad, e incluso tenía miedo. Entones recordé que era mi sueño y nada podía hacerme daño –incluso esas atroces cosas que estaban ante mí–. Decido aceptar el desafío; un poco aprensivo aún, camino derecho hacia las fauces de las amenazantes devoradoras de hombres. Al hacerlo desaparecen y me despierto. Y desde entonces siempre he sido capaz de controlar mis sueños si se vuelven demasiado aterradores o demasiado intensos (B.G., Marin, California).

"Si no tienes dificultades, cómprate una cabra", aconseja un proverbio oriental.[11] Más allá de la obvia advertencia de que las cabras son problemáticas, este aforismo tiene un profundo significado. Crecemos en sabiduría y fuerza interior aprendiendo a manejar las dificultades. Las experiencias desafiantes nos fuerzan a considerar quiénes somos en realidad y qué tiene verdadera importancia. Mientras este-

mos satisfechos y nunca encaremos ningún conflicto o dilema, no tendremos necesidad de pensar. El gran maestro sufí Jalaludin Rumi lo expresó así:

La verdad exaltada impone sobre nosotros
calor y frío, duelo y dolor,
terror y debilidad tanto de bienestar como de cuerpo,
de forma que el material del que está hecho nuestro
ser más profundo
se hace evidente.[12]

Aunque sea difícil de creer al principio, nuestras peores experiencias pueden ser nuestros mejores amigos. Como sugiere Rilke en el pasaje citado antes, si nos mantenemos firmes ante la dificultad y no huimos de nuestros problemas, el mundo entero puede convertirse en nuestro aliado.

Así, proponemos que en nuestros sueños lúcidos podemos beneficiarnos de la búsqueda de dificultades, encarándolas y venciéndolas. Al menos, cuando esté frente a un terror del que no puede escapar –un perseguidor o un monstruo atacante, por ejemplo– debería quedarse en el sueño y resolver el conflicto, usando los métodos sugeridos en este libro. Como siguiente paso, si aparece algo en su mundo de los sueños que le causa incomodidad, puede tomar su presencia como una oportunidad de investigar ese problema y ver si puede resolver o aceptar lo que quiera que sea que le repele.

Los que sean incluso más aventurados o serios acerca de su deseo de encontrar la completitud personal, pueden "buscarse problemas" deliberadamente en sus sueños lúcidos. Esto significa buscar en el mundo de los sueños las cosas que le parezcan aterradoras o desagradables. El psicólogo Paul Tholey recomendaba esta idea a los sujetos de un

estudio sobre el uso de los sueños lúcidos para promover la auto-sanación. Cita al psicólogo alemán Kuenkel, quien dijo que "la verdadera vía hacia la sanación" es buscar a los "perros ladradores del inconsciente" y reconciliarse con ellos. El equilibrio emocional, de acuerdo con Kuenkel, sólo puede obtenerse mediante este proceso.[13]

Tholey daba a sus sujetos varios consejos sobre cómo encontrar a los ocultos "perros ladradores" de la psique en los sueños. Se movían de las áreas de luz a las de oscuridad, de los lugares altos a los bajos y desde el presente hacia el pasado. Esto tiene sentido si considera que tendemos a asociar los lugares profundos, oscuros, con el miedo y la maldad, y que la infancia generalmente conlleva más terrores que la edad adulta.

Los participantes en el estudio de auto-sanación de Tholey se beneficiaron claramente de llevarse bien con figuras y situaciones amenazadoras en los sueños lúcidos. El sesenta y seis por ciento de los sesenta y dos sujetos resolvieron algún problema o conflicto en sus vidas con los sueños lúcidos. El programa también mejoró la calidad general de sus vidas de vigilia. Muchos se sintieron menos ansiosos y más equilibrados en lo emocional, abiertos de mente y creativos. Sin embargo, ocasionalmente aparecieron consecuencias negativas en forma de más ansiedad o desánimo si el participante olvidaba las instrucciones y huía de una figura amenazadora.

Tholey analizó más tarde sus hallazgos y concluyó que encarar las situaciones atemorizantes en los sueños contribuye a la confianza en sí mismo y a la habilidad de responder con flexibilidad a las situaciones desafiantes. En los términos utilizados en su libro, los sujetos de Tholey se volvie-

ron mejor adaptados tanto consigo mismos como con respecto al mundo, debido a su aprendizaje con el manejo de circunstancias difíciles en sueños.

El siguiente ejercicio sirve para guiar sus esfuerzos a reconciliarse con sus ansiedades personales y dificultades. Si desea probar este ejercicio, es importante que establezca firmemente su intención de hacerlo mientras esté despierto. De otro modo podría encontrarse con que en la emotividad del sueño le falla la fuerza de voluntad para encarar su miedo.

Ejercicio: buscar oportunidades para la integración

1. Establezca su intención.

Resuelva ahora, mientras está despierto, que la próxima vez que esté lúcido buscará un problema a propósito: algo que le da miedo, le disgusta o le perturba. Asevere que encarará la dificultad con coraje y abiertamente hasta que pueda aceptarla o no volver a temerla. Resuma su intención en una frase concisa, tal como "Esta noche encararé abiertamente mi miedo en mis sueños". Repita la frase para sí mismo hasta que su intención esté establecida.

2. Induzca la lucidez.

Utilizando su técnica preferida (vea los capítulos 3 y 4), induzca un sueño lúcido.

3. Busque problemas en el sueño.

Repita la frase que ideó para establecer su intención

cuando se dé cuenta de que está soñando. Busque alrededor algo que suponga un problema para usted. ¿Hay algo o algún personaje que desearía evitar? Si no, busque un lugar que podría considerar como una dificultad. Por ejemplo, baje a un sótano, una cueva o un bosque oscuro, o encuentre algún lugar de su infancia que le asuste. Es probable que encuentre problemas en lugares atemorizantes o perturbadores.

4. Encare la dificultad

Aproxímese deliberadamente a la persona, cosa o situación problemáticas que haya elegido. Sea abierto y pregúntese por qué tal cosa le molesta. Si es un personaje, entable un diálogo con él (vea el ejercicio de conversar con personajes oníricos, pág. 308). Trate de reconciliarse con el personaje o acepte la cosa temible o desagradable. Asevere para sí mismo que usted puede manejarlo. Puede ser de ayuda hablarse a sí mismo debido a que eso le ayuda a enfocar su voluntad. Por ejemplo, diga: "No pasa nada. Puedo tratar con esto. Mira, no puede hacerme daño. Me pregunto si puede serme de utilidad o si puedo ayudarle".

5. Recompénsese con placer

Cuando haya resuelto el problema o cuando desaparezca, recréese en cualquier placer que le guste en el sueño lúcido. El hacer esto le recompensará por haber encarado las dificultades con coraje, lo cual hará más probable que quiera hacerlo de nuevo. Si despierta antes de alcanzar este paso, recompénsese estando despierto con algo que disfrute en especial.

Dejar pasar: concluir asuntos inacabados

Cuando hace varios años murió mi abuela, me sentí terriblemente infeliz durante muchos meses. Ella había sido mi inspiración y mi mentora artísticas. Habíamos estado estrechamente unidas, no fue sino después de su muerte que me di cuenta de hasta qué punto lo habíamos estado. Nada de lo que hacía me ayudaba a sentirme bien sobre ello.

Mi marido me recordó mi habilidad de tener sueños lúcidos. Había soñado con ella y él me sugirió que la usara como señal para la lucidez. Decidí hacerlo porque una vez lúcida podía preguntarle cómo estaba y dónde se encontraba, y decirle una vez más cuánto la quería y lo mucho que me había dado como legado artístico.

La siguiente vez que apareció en mi sueño yo estaba demasiado triste; no recordé mi intención de reconocer que estaba soñando, así que no pude llevar a cabo mi plan.

Unas cuantas noches después soñé con ella de nuevo. Me había preparado de antemano diciéndome durante el día: "Si sueño con la abuela, recordaré que es un sueño". Esta vez me hice lúcida. Supe con claridad que era un sueño, y aun así ella era tan vívida y real; era como si estuviese viva. Cuando le pregunté cómo estaba, contestó con cierta desesperanza: "Oh, querida, no lo sé... No parece que sepa dónde estoy..." Este sueño me dejó con el sentimiento tanto de regocijo por haber contactado con ella como de aflicción por que se encontrase perturbada. Por supuesto, muchas preguntas daban vueltas por mi mente preocupada: ¿Se encuentra realmente "en

algún lugar"? ¿Es sólo mi imaginación? No estaba segura de qué pensar. Así que estaba ansiosa por hablar con ella otra vez.

Dos semanas después soñé de nuevo con ella e inmediatamente me hice consciente de que estaba soñando. Le pregunté cómo estaba y dónde se encontraba. Ella dijo: "No me siento tan inquieta, Laurie", y dijo algo que no pude entender bien, acerca de existir bastante feliz "en algún lugar". La abracé durante mucho tiempo y le dije, tratando de no llorar más que un poco, cuánto la había querido y cuanto la querría siempre, y cómo me había inspirado en la danza, y que siempre estaría conmigo. En el sueño tenía el mismo aspecto que había tenido en vida, con su rostro bello y noble, y me desperté tranquilizada.

Tal vez contacté en verdad con su espíritu; tal vez simplemente hablé con mi ser interior, no lo sé. Tan sólo sé que después de esos dos sueños algo se asentó en mí; me sentí en contacto con alguna parte de mi abuela y le había lo mucho que quería hablar con ella. Tras estos sueños fui capaz muy pronto de sacudirme la tristeza (L.C., Portola Valley, California).

Cuando tenía treinta años rompí con un novio con el que había salido durante casi nueve. Fue muy difícil y especialmente duro para mí cuando se casó tan sólo un año después. Mediante una serie de sueños no lúcidos comencé a aceptar la situación de que se había casado con otra. Conocí a su esposa y a sus suegros, y experimenté el verlos juntos. Uno de los últimos sueños con respecto a ellos y a mi aceptación fue uno lúcido. Fue de

este modo:

Soñé que me reunía con K. y su mujer, sólo que esta vez me habían invitado a su casa para cenar, junto con su gente y su hermana. Recuerdo el haberme dado cuenta de que K. y su mujer parecían llevarse bastante bien, y de que parecían ser todo aquello que él y yo nunca fuimos.

Me atravesó una punzada de melancolía, pero en general sentí que todo parecía bien. Ambos fueron muy amables conmigo y gustaban de mi compañía. Al dejar la casa al final de la noche, quise de repente darles de nuevo las gracias por la maravillosa velada. Se me ocurrió esperar y llamarles por teléfono más tarde, pero entonces me di cuenta de que no sería posible entrar en contacto con ellos por la mañana porque yo estaría despierta en la "realidad de vigilia", incapaz de contactar con aquellos personajes oníricos. Decidí caminar de vuelta y dejar una nota. Justo entonces salieron de la casa y me vieron. Les expliqué que quería darles las gracias de nuevo, especialmente a su esposa, que había sido tan agradable conmigo. Expliqué que en realidad eran personajes de mi sueño, pero para mí parecían muy reales. Tenía la esperanza de que una parte de mí estuviese realmente reuniéndose con un parte de ellos en algún nivel, a pesar de que me daba cuenta de que ellos nunca recordarían este encuentro en la vida de vigilia. Sonrieron y dijeron que comprendían y sentían que, a pesar de lo que recordase el mundo "exterior", una parte de ellos se había relacionado conmigo. Me desperté poco después y me sentí bastante feliz y segura de que nuestra ruptura había sido lo mejor (B.O., Arlington, Mas-

sachusetts).

Recientemente he tenido un sueño maravillosamente reconfortante en el que mi padre, que murió hace un año, vino a mí por la mañana temprano para decirme que era casi la hora de levantarse, tal como solía hacerlo cuando era niña. No me habló en el sueño pero nos comunicábamos. Entró en mi cuarto para decirme que me levantara temprano. Entonces anduvo de habitación en habitación por mi casa. Me comunicó que todo parecía estar bien –hacía falta hacer algunas cosas, pero nada que yo no pudiese arreglar–. También me transmitió el pensamiento de que aunque él no estuviese allí a mi lado físicamente, su presencia siempre estaría conmigo. Entonces vino y sentó al lado de la cama y sostuvo mi mano. Le dije "gracias" muchas veces y me desperté sintiendo que había estado realmente allí conmigo. Sabía que estaba soñando mientras soñaba, pero no habría interferido en el sueño de ningún modo (J.A., Knoxville, Tennessee).

Mi padre murió de cáncer este verano, y yo había tenido una larga serie de sueños en los que me encontraba consciente de estar soñando, e insistía en que no quería despertar porque estaba hablando con mi padre, diciéndole una vez más que le quería, pero él insistía en que despertase y aceptase el hecho de que estaba bien y de que había tenido que partir para su largo viaje. En un sueño finalmente le vi en la estación y me sentí aliviada porque él hubiese cogido el tren a tiempo: se había demorado tanto despidiéndose que casi perdió su enlace para partir en sus maravillosas vacaciones. Este

último sueño fue también el último de la serie (C.M., Framingham, Massachusetts).

Cuando tenía veintitrés años mi familia se trasladó desde Florida a Washington, dejando atrás a algunos familiares, incluido un abuelo especial que estaba muy enfermo. Nos habíamos establecido en nuestro nuevo hogar desde hacía sólo una semana cuando murió. Yo estaba muy unido a él; me cuidó desde los seis años. Volé a casa sintiéndome muy mal por haberle dejado, en primer lugar. Volví a mi nuevo hogar dos semanas después. Aproximadamente un mes después de aquello, tuve un fantástico sueño. Soñé que me había quedado en Florida y que nos habíamos llevado a casa al abuelo cuando estaba preparado para morir. Lo cuidé como si sólo estuviese dormido. En este punto me di cuenta de que era un sueño y desperté para descubrir que estaba llorando. Mi almohada estaba mojada. Sin embargo quería continuarlo. Cuando volví a dormirme me encontré en su habitación, consciente de que estaba continuando el sueño. Con mucha calma comenzó a decirme que me quería, que se encontraba bien y que podía dejarle ahora para vivir mi propia vida con mi familia. En ese punto volvió a su estado de sueño. Cuando desperté me di cuenta de que había comenzado a aceptar su muerte (L.L., Yacolt, Washington).

Buscar y resolver dificultades en los sueños lúcidos puede ayudarle a lograr un mayor equilibrio emocional y la habilidad de arreglárselas con los problemas de la vida. Puede ayudarle a resolver problemas de los que no era consciente pero que, de todos modos, limitaban su felicidad. Los sueños lúcidos pueden también usarse intencionalmente para

tratar dificultades específicas de las que la gente es muy consciente. Las relaciones personales pueden ser la fuente de algunos de los problemas más difíciles con los que hay que vérselas. Tales problemas entran dentro de la categoría de desajuste interno, dado que no puede resolverse cambiando la interacción de uno con el mundo. Como se ha demostrado en los ejemplos de más arriba, los sueños lúcidos pueden ayudar a las personas a resolver un asunto emocional inacabado con los miembros de la familia y con los amigos íntimos.

Cuando acaba una relación importante, la gente a menudo encuentra que se han quedado con asuntos no resueltos que les causan ansiedad y que, posiblemente, incluso pueden hacer tirantes relaciones posteriores. En la vida de vigilia es imposible decir las cosas que nunca le dijo a su padre antes de que muriese. Y, en la vida de vigilia, es a menudo inviable el seguir la pista a un antiguo compañero para hablar de asuntos sin resolver.

En los sueños lúcidos, sin embargo, es posible alcanzar la resolución. Por supuesto. el compañero ausente no está allí en realidad, pero está presente la representación que usted tiene en su propia mente de la persona que falta. Es suficiente, dado que son sus propios conflictos internos los que necesita resolver. Los sueños no hacen volver a los muertos. Pero, como atestiguan los ejemplos de más arriba, los encuentros con los muertos en los sueños lúcidos son lo bastante reales como para permitirnos sentir que estamos con ellos una vez más, y que siguen vivos en nuestros corazones. Como nos recuerda el epitafio de Jalaludin Rumi: “Cuando estemos muertos, no busquéis nuestras tumbas en la tierra, sino en los corazones de los hombres”.[14]

Tholey ha estudiado el empleo de los sueños lúcidos como una forma de alcanzar la resolución de tales relaciones no resueltas.[15] Concluye que es posible alcanzar la resolución con las representaciones internas de personas importantes en nuestras vidas mediante el entablar diálogos conciliadores durante los sueños lúcidos.

Reflexividad y flexibilidad mental

> *Me deslizaba sobre mi vientre por una carretera de campo cubierta de nieve, pero sin trineo. A ambos lados de la carretera había un denso bosque y enormes rocas. La carretera era muy empinada y tenía muchas curvas, y yo iba a buena velocidad, temiendo chocar contra un árbol o una roca en cualquier momento. Mientras me deslizaba me dije: "Esto es un sueño, así que no puedo hacerme daño, incluso si choco, así que ¿por qué no ir más rápido?" Deseé ir a velocidad suicida por aquella peligrosa carretera y me divertí como jamás lo había hecho en mi vida. En realidad controlaba todo el sueño, sabiendo que era un sueño, ¡y. no había peligro alguno! (K.H., Chicopee, Massachusetts)*

La lucidez aumenta mucho su flexibilidad mental, haciendo más fácil dominar cualesquiera desafíos que presente su mundo de los sueños. Experimentar cómo se siente uno siendo flexible, sabiendo cómo es el confiar en su habilidad de hallar soluciones imaginativas para problemas imprevistos, puede convertirse en un recurso en su vida de vigilia. La flexibilidad puede ayudarle a elegir la mejor actuación para conseguir lo que quiere y vivir en armonía con el resto del mundo. De hecho, responder creativamente podría

ser el único curso de acción disponible. Usted no siempre puede hacer que otras personas actúen de la manera que usted quiera. Pero siempre puede reencuadrar su situación, controlando su comportamiento de forma flexible, creando conscientemente múltiples perspectivas y optimizando su punto de vista.

La psicóloga de Harvard Ellen Langer ha estudiado dos modelos contrastantes de función mental: reflexividad e irreflexión.[16] Reflexividad es un estado de consciencia alerta en el que la información procedente del entorno es controlada continuamente y manipulada cuando la persona está ocupada en el proceso de hacer nuevas distinciones y construir nuevas categorías.

Irreflexión, por contraste, es un estado de consciencia reducida en el que la persona procesa la información procedente de su entorno de una forma automática. Confía en las categorías y distinciones habituales sin referencia alguna a posibles aspectos nuevos de la información, lo cual da como resultado un comportamiento que es rígido y gobernado por reglas. De acuerdo con la investigación de Langer, "gran parte del comportamiento que asumimos como llevado a cabo de forma reflexiva, en lugar de eso se ejecuta de forma bastante irreflexiva; ...a no ser que haya un guión bien aprendido según el cual responder, o bien una respuesta deliberada para presentar, la gente puede procesar sólo una mínima parte de la información que les llega a lo largo del día".[17] Como ejemplo, en un estudio se les pidió, de una o varias formas, a varias personas a punto de usar una máquina Xerox que permitiesen que otra persona la usara primero. Compararemos sólo las dos condiciones más interesantes. Se pedía de una de las dos formas:

(A) *"Perdone, tengo cinco hojas. ¿Puedo usar la máquina Xerox?"*

(B) *"Perdone, tengo cinco hojas. ¿Puedo usar la máquina Xerox porque tengo que hacer algunas copias?"*

El sesenta por ciento de la gente a la que se le hizo la petición A accedió, pero el 93 por cierto cedió el uso cuando se les hizo la petición B.[18] En el caso de la petición B, parece que la gente respondía al hecho de que se les daba una razón para ceder el puesto en la cola. Aunque la "razón" estaba vacía de contenido, respondían sin pensar.

Nuestro funcionamiento mental en los sueños ordinarios exhibe con frecuencia una irreflexión destacable; así es como podemos fracasar a la hora de darnos cuenta de las anormalidades más absurdas e interpretarlas correctamente. El funcionamiento mental durante los sueños lúcidos, por el contrario, se caracteriza por la reflexividad.

La gente tiene expectativas generalizadas sobre el grado hasta el que pueden influir en el mundo. Sitúan el control de sus experiencias bien en su interior (interiorizados), bien en el mundo exterior (exteriorizados). Los interiorizados son personas que creen que su propio comportamiento tiene un impacto sustancial en los eventos. Son flexibles en su aproximación al mundo porque creen que pueden afectar el curso de sus vidas cambiando su propio comportamiento. Los exteriorizados no creen que su comportamiento tenga mucha influencia en el curso de los eventos; piensan que la mayor parte de lo que acontece en sus vidas es el resultado de la suerte, el azar, el destino u otras influencias y poderes externos más allá de su control personal. Si usted piensa de este modo, por favor, reflexione sobre los siguiente:

Dos hombres miraron fuera por las rejas de su prisión; uno vio barro; el otro, las estrellas.

Practicados apropiadamente, los sueños lúcidos puede aumentar su habilidad de ver las “estrellas” en cualquier situación, de buscar reflexivamente una mejor forma de hacer las cosas, de volverse una persona que, activamente, dé forma a su destino; de mover sus expectativas de control desde lo externo hacia lo interno. Podemos controlar muy poco del mundo externo, pero nuestros “mundos internos” pueden, en principio, ser reprogramados para reflejar cualquier realidad que elijamos.

Mediante la adopción de una actitud flexible podemos elevar nuestra habilidad de actuar de un modo que nos ayudará a encontrar entre la miríada de realidades potenciales la más útil y gratificante.

La investigación de Elen Langer sugiere “que la reflexividad, una maestría creativamente integradora de la experiencia vital, lleva a una mejor salud y longevidad, bien directamente, bien mediante el aumento de la consciencia de las respuestas adaptativas”.[20] Si esto es así, dada la conexión entre la reflexividad y los sueños lúcidos, esta puede ser una de las muchas formas en que los sueños lúcidos pueden llevar a una mejora de la salud. La siguiente sección ilustra cómo los sueños lúcidos pueden ser incluso más efectivos en la promoción de la curación física.

Sanar la mente, sanar el cuerpo

En 1979 me romí el pie. Soy bailarina y no podía permitirme estar de baja, ni tenía deseo alguno de guardar reposo durante tres meses. El médico dijo que

mejor no pensase en bailar durante al menos seis meses. Así que cada noche traté de soñar con aquel día en el ensayo cuando tuve el accidente, hasta que pude cambiar en mi sueño el movimiento que me hizo caer sobre mi pie de la forma equivocada. Me llevó varios intentos, pero al final no caí en mi sueño y traté de fijarlo en mi mente. Tres semanas después de aquello comencé a bailar con mi pie dañado. Volví al médico al cabo de tres meses y no le dije que había estado bailando. Me dijo que mi pie se estaba soldando muy bien y que continuara en reposo. (D.M., Studio City, California).

Fui golpeado por un coche en 1970, cuando iba de pasajero en una moto. Me rompí una pierna y recibí varias heridas en la vesícula biliar. Me operaron para extirparme la vesícula. Unos días después de la intervención, cuando me estaba recuperando en el hospital, tuve un sueño en el que estaba sano y flotaba por la habitación del hospital. Vi mi cuerpo tendido en la cama con la pierna escayolada suspendida ligeramente por encima de mi cuerpo y tubos en cada orificio, al parecer. Floté sobre mi cuerpo, sintiendo a veces el dolor de mis heridas y otras veces la salud y la habilidad de mi cuerpo onírico de volar por la habitación. Decidí en el estado de sueño dar el regalo de esa salud a mi cuerpo físico. Le dije a éste que lo quería y que se iba a recobrar. Cuando me desperté ese día fui capaz de dejar de hablar de la medicación para el dolor y me quitaron todos los tubos. Al día siguiente fui capaz de convencer al personal del hospital de que estaba preparado para empezar a moverme con muletas (R.B., Spokane, Washington).

Estas experiencias sugieren que los sueños lúcidos pueden ser útiles para la curación física igual que para la curación mental. A pesar de que ésta es una de las ideas más especulativas con respecto a las aplicaciones de los sueños lúcidos, las evidencias anecdóticas y teóricas apoyan la posibilidad. El uso de los sueños para la sanación estaba muy extendido en el mundo antiguo. Los enfermos dormían en los templos de curación, buscando sueños que curasen o al menos diagnosticasen sus enfermedades, y sugiriesen un remedio. Por supuesto, no tenemos medio de evaluar la validez de afirmaciones de tal antigüedad.

La mayoría de la gente asume que una de las principales funciones del dormir y el soñar es el descanso y la recuperación. Este concepto popular ha sido ratificado por la investigación. De este modo, para los humanos, el ejercicio físico lleva a tener más sueño, especialmente sueño delta. La hormona del crecimiento, que provoca el crecimiento en los niños y la reparación de los tejidos cansados, se libera durante el sueño delta. Por otro lado, el ejercicio mental o el estrés emocional parece ser que resulta en un incremento del sueño REM y de los sueños.

La salud se define normalmente como un estado de funcionamiento óptimo libre de enfermedad o anormalidad. Este capítulo comienza con una definición de salud formulada en términos más amplios, como una condición de capacidad de respuesta adaptativa a los desafíos de la vida. “Adaptativo” significa, como mínimo, que las respuestas deben resolver las situaciones desafiantes en formas que no trastornen la integridad o la unidad del individuo.

Estar sano es algo más vigoroso que la mera ausencia de enfermedad. Por ejemplo, si no podemos arreglárnoslas con

una situación novedosa, podría ser sano aprender comportamientos más adaptativos. Esta clase de crecimiento psicológico nos ayuda a volvernos cada vez más equipados para enfrentarnos a los desafíos de la vida.

Los seres humanos son extremadamente complejos, sistemas vivientes con muchos niveles. Tal como escribí en *Sueños Lúcidos*:

> *Es útil, a pesar de ser una simplificación en exceso, distinguir tres niveles principales de organización que conforman los que somos: biológico, psicológico y social. Estos niveles reflejan nuestras identidades parciales como cuerpos, mentes y miembros de la sociedad. Cada uno de estos niveles afecta a todos los demás en mayor o menor grado. Por ejemplo, su nivel de azúcar en sangre (biología) afecta a lo apetitoso que le parece ese plato de galletas (psicología) y tal vez incluso afecte a si está lo suficientemente hambriento como para robar (sociología). Por otro lado, el grado en el que usted ha aceptado las reglas y las normas de la sociedad le afecta en cómo de culpable se sentiría si lo hiciera. Así pues, cómo le parezcan las galletas (psicología) dependerá de lo hambriento que esté (biología) y de si hay alguien alrededor (sociología). Debido a esta organización en tres niveles, podemos considerar a los seres humanos como "sistemas bio-psico-sociales".*[21]

Cuando dormimos nos retiramos relativamente de los desafíos del entorno. En este estado somos capaces de dedicar las energías a recobrar la salud óptima –es decir, la habilidad de responder adaptativamente–. Los procesos de sanación del cuerpo son holísticos, tienen lugar en todos los niveles del sistema bio-psico-social. Los procesos de sanación

de los niveles psicológicos superiores probablemente se cumplan durante los sueños de la fase REM. Sin embargo, debido a las actitudes y los hábitos no adaptativos, los sueños no siempre cumplen con esta función de la manera apropiada, como hemos visto en el caso de las pesadillas.

Los sueños lúcidos, como forma de imaginería mental, están relacionados con las ensoñaciones diarias, las imágenes hipnagógicas, los estado provocados por drogas psicodélicas y las alucinaciones hipnóticas. Los Doctores Dennis Jaffe y David Bresler han escrito que "la imaginería mental moviliza los poderes interiores latentes de la persona, los cuales tienen un inmenso potencial para ayudar en el proceso de curación y en la promoción de la salud".[22] La imaginería se usa en una gran variedad de aproximaciones terapéuticas, desde el psicoanálisis hasta la modificación del comportamiento y la ayuda a la curación física.

Con el propósito de ilustrar, examinemos una forma de potente imaginería bien estudiada: la hipnosis. La gente que tiene sueños hipnóticos durante el trance profundo relata experiencias que tienen mucho en común con los sueños lúcidos. Casi siempre están al menos parcialmente lúcidos en sus sueños, y en los estados más profundos, como los soñadores lúcidos, experimentan la imaginería como real.

Sujetos profundamente hipnotizados son capaces de ejercer un control destacable sobre muchas de sus funciones fisiológicas: inhibir reacciones alérgicas, dejar de sangrar e inducir anestesia a voluntad. Desafortunadamente, esas dramáticas respuestas están limitadas a una persona de cada diez o veinte capaces de entrar en hipnosis muy profunda. Al contrario que los sueños lúcidos, esta capacidad no parece ser susceptible de ser aprendida. De este modo,

los soñadores lúcidos podrían tener el mismo potencial para la auto-regulación, como en el trance hipnótico profundo, pero siendo aplicable a una proporción de la población mucho más grande.

Consideremos otro ejemplo del uso terapéutico de la imaginería: el trabajo del Dr. Carl Simonton con sus pacientes de cáncer. El Dr. Simonton y sus colegas encontraron que los pacientes con cáncer avanzado que practicaban imaginería curativa añadida a la aplicación estándar de radiación y quimioterapia sobrevivían, como media, dos veces más de lo esperado según la media nacional.[23] Desafortunadamente, no sabemos aún hasta qué punto son repetibles estos resultados y cómo funciona esto exactamente. Aun así, sugieren algunas posibilidades excitantes.

Las recientes evidencias apoyan la idea de que la realidad experimental, o la viveza de la imaginería mental, determina la fuerza con que afecta a la fisiología.[24] Los sueños, que cada uno experimenta todas las noches, son también la forma de imaginería mental más vívida que la gente puede experimentar en circunstancias normales. Los sueños son tan vívidos que tenemos dificultades para distinguirlos del estado de vigilia. Por tanto, es también probable que sean una fuente de imaginería curativa altamente efectiva. Además, los estudios de laboratorio en la Universidad de Stanford y en otras partes han revelado una fuerte relación entre la imaginería onírica y las respuestas fisiológicas. Este hecho indica que en los sueños lúcidos podríamos tener una oportunidad sin igual para desarrollar un alto grado de auto-control sobre nuestro cuerpo que podría ser útil en la auto-curación.

En 1985 escribí:

Dado que cuando soñamos generamos imágenes del cuerpo en la forma de nuestro cuerpo onírico, ¿por qué no podríamos ser capaces de iniciar los procesos de auto-curación visualizando conscientemente nuestros cuerpos oníricos como perfectamente sanos durante nuestros sueños lúcidos? Además, si nuestro cuerpo onírico no aparece en un estado de perfecta salud, podemos curarlo simbólicamente del mismo modo. Sabemos por nuestras investigaciones que tales cosas se pueden hacer. Aquí hay una pregunta para que la responda la futura investigación de los sueños lúcidos: "Si podemos sanar el cuerpo onírico, ¿hasta qué punto podemos sanar también el cuerpo físico?"[25]

Cinco años después la pregunta sigue siendo tan intrigante como siempre, y aún debe recibir una respuesta definitiva. Hay, sin embargo, anécdotas intrigantes:

Mis hallazgos son que la curación es posible en los sueños lúcidos. Tuve un bulto en el pecho que saqué de mi cuerpo en un sueño lúcido. ¡Era una estructura preciosa, como la de una catedral geodésica! Una semana después el bulto había desaparecido (B.P., San Rafael, California).

Hace un año me hice un esguince en el tobillo... Estaba muy hinchado y era difícil andar. En sueño recuerdo que corría... y de repente me di cuenta de que no podía estar corriendo con el tobillo así, así que debía de estar soñando. En este punto comencé a salir de mi sueño, el dolor de mi tobillo comenzó a volver, pero entonces cogí mi tobillo con mis manos oníricas, lo cual hizo

que me cayese en mi sueño. Al coger mi tobillo sentí una vibración similar a la electricidad. Asombrado, decidí lanzar rayos alrededor en mi sueño. Eso es todo lo que recuerdo del sueño, pero me desperté casi sin dolor en mi tobillo torcido y fui capaz de caminar con considerable facilidad (C.P., Mount Prospect, Illinois).

Estas historias son, por supuesto, anecdóticas. No tenemos forma de saber si los sueños lúcidos tienen algo que ver con las mejorías reportadas. El bulto de B.P. pudo haber desaparecido por sí sólo, y el tobillo torcido de C.P. podría hacer estado al borde de la curación justo en ese momento. Los estudios científicos controlados son la única forma cierta de determinar el verdadero potencial del sueño curativo.

12
La vida es sueño: Vislumbres de un mundo más amplio

Vislumbres

Estoy de pie en silencio, solo en una habitación cuando me hago consciente de que estoy soñando. Después de disfrutar de unas cuantas volteretas en el aire suaves cerca del techo, reflexiono en lo que voy a hacer a continuación. ¿Volaré a algún lugar? ¿Visitaré a alguien? Entonces recuerdo mi intención de buscar el sentido de la vida y decido perseguir esta tarea. Dándome cuenta de que preferiría estar al aire libre, abandono la habitación y camino hacia la cocina. Mi hermana parece estar ocupada en alguna actividad cerca del fregadero. Le pregunto si le gustaría ir a volar conmigo. Ella declina la invitación, diciendo que está a punto de preparar una taza de te. Le digo que volveré pronto, y me siento traviesa al estar plenamente consciente de que estoy a punto de embarcarme en una aventura.

En el exterior la tarde está clara y tranquila con estrellas brillando con fuerza. Floto cómodamente sobre mi espalda, mirando al cielo. Me percato de que la luna no es visible y asumo que se ha puesto ya. Me gustaría verla, sin embargo, y calculo que si me elevo lo suficien-

te debería ser capaz. Inmediatamente comienzo a ascender, aún en la misma posición.

Cuando llego a unas líneas eléctricas dudo y me pregunto cómo reaccionará mi cuerpo si floto a través de ellas. Esto sólo me preocupa ligeramente y digo casi en voz alta: "Un momento, ¿de quién es este sueño? ¡No hay obstáculo!" Habiendo expresado esto, encuentro que, o bien estoy ahora más allá de las líneas, o bien han desaparecido y estoy comenzando a elevarme un poco más rápido.

En este punto decido visitar la luna. Extiendo las manos delante de mí y vuelo hacia arriba, hacia el cielo. Moviéndome cada vez más rápido, pronto percibo una forma redondeada que aparece tras mis manos. Las bajo, esperando ver la luna. La conmoción de lo que veo es muy dramática, y asusta: No es la luna en absoluto sino, con bastante claridad, ¡es el planeta Tierra! Es una visión exquisitamente hermosa, una gema brillando en verdes claros y azules con remolinos de blanco contra el cielo negro.

Rápidamente el sentimiento de conmoción es reemplazado por uno de euforia, y salto arriba y abajo en el espacio, batiendo mis palmas y gritando con alegría. Siempre he querido estar allí fuera. Siento una corriente de estremecimiento y un sentimiento de logro.

Estoy tan excitada que tengo que recordarme a mí misma que debo calmarme, totalmente consciente de que si pierdo el equilibrio me despertaré. Cambio mi enfoque a los alrededores: estoy flotando en medio de una oscuridad vasta, ilimitada, que es al mismo tiempo bri-

llante con incontables estrellas, y muy viva. Esta viveza es, de algún modo, casi audible: siento que "oigo" con mi ser entero, percibiendo el "silencio ensordecedor", como en lo profundo de un bosque. Este es un lugar exquisitamente maravilloso en el que estar.

Ahora comienzo a alejarme de las estrellas y de la Tierra, que se hacen más y más pequeñas hasta desaparecer. Pronto veo sistemas solares enteros y galaxias, moviéndose y girando en armonía, haciéndose cada vez más pequeños, desapareciendo gradualmente en la distancia. Me deslizo en el espacio, totalmente asombrada. Hay un profundo sentimiento de energía externa por todas partes.

De nuevo recuerdo el experimento y decido probar con una pregunta. Me siento bastante insegura de cómo expresarla y desearía haberme esforzado más a la hora de formular la pregunta. Pero el momento parece el más propicio y no quiero perder la oportunidad, así que pregunto: "¿Cuál es el sentido del Universo?" Suena demasiado presuntuoso, así que replanteo la pregunta y digo: "¿Podría yo saber el significado del Universo?"

La respuesta viene de una forma completamente inesperada. Algo emerge de la oscuridad. Parece como una especie de modelo viviente, molecular o de una ecuación matemática, una red tridimensional extremadamente compleja de finas líneas brillantes como luces de neón. Se desenvuelve por sí misma, multiplicándose, cambiando constantemente, llenando el Universo con estructuras e interrelaciones cada vez más complejas.

Este movimiento de crecimiento no es errático, sino consistente y con propósito, veloz pero, al mismo tiempo, no apresurado, determinado. Cuando se ha expandido más allá de mí, siguiendo con su multiplicación, pienso en volver al mundo ordinario.

Cuando casi he vuelto, pronuncio un muy sincero "¡Gracias! ¡Gracias!" al Universo por la espectacular visión. Despierto maravillada, con excitación y placer, y también con un renovado y profundamente conmovedor respeto por el Universo.

Esta experiencia me deja con un renovado sentimiento de asombro y respeto por la naturaleza, el esplendor y la fuerza energética creativa del Universo. Es como si hubiese visto las invisibles relaciones que conectan todas las cosas, el profundo nivel molecular superpuesto al vasto e ilimitado Universo. Fue en verdad un evento poderosamente conmovedor e impresionante. También me llevó a creer que en cierto modo yo también era una parte única y esencial de lo que quiera que esté sucediendo aquí, que lo Divino está en nuestro interior al igual que en el exterior (P.K., San Francisco, California).

Sabiendo que estaba soñando, me encontré en un vacío infinito, ya no un "yo", sino un "Nosotros". Este "Nosotros" era una esfera de luz pura brillando en la oscuridad. Yo era uno de los muchos centros de consciencia en la superficie exterior de este Sol del Ser. Éramos una colección integrada de energía y consciencia, y a pesar de que podíamos trabajar independientemente,

era como si fuésemos una sola consciencia y trabajásemos en armonía y equilibrio perfectos.

No tenía cuerpo ni espíritu. Éramos sólo energía y consciencia omnisciente. Todos los opuestos estaban perfectamente complementados y se anulaban entre sí.

Creo que había un tono vibrando a través de la galaxia, pero no puedo recordarlo ahora. Más tarde en el sueño, yo/Nosotros creamos un rectángulo en el vacío –la puerta hacia la vida en la tierra–. Creamos escenas de la naturaleza en ella y yo me desplacé hacia la puerta y tomé forma humana, y experimenté las escenas. Había unas diez de esas escenas en total. Mientras tanto mi consciencia no estaba separada y todos Nosotros trabajábamos como uno solo, a pesar de que éramos nodos de consciencia separados. Estaba muy lúcido mientras todo esto se desarrollaba (C.C., Whittier, California).

Hace más o menos un año estudiaba religiones orientales, especialmente el budismo, el jainismo y el hinduismo. Durante aquel tiempo tuve un sueño lúcido en el que experimenté lo que creo que se llama la "Danza de Shiva". Soñé con una estatua hindú desgastada por la intemperie. Al mirarla, todo mi campo de visión comenzó a deteriorarse. La escena parecía "nieve" en una mala recepción de TV. Durante el sueño me preguntaba si tal vez no sería que mi retina se había soltado del nervio óptico.

Entonces me di cuenta de que estaba soñando y de que estaba percibiendo la energía subyacente al Universo. Me sentí profundamente interconectado y siendo

uno con todo lo que me rodeaba. Parecía haber re-descubierto la eternidad. O bien el tiempo se había detenido, o yo había dado un paso más allá del arco del tiempo (T.D., Clarksville, Tennessee).

El fenómeno final es la plenitud de la luz. Esta luz ha aparecido sólo mientras estaba lúcido, pero no ha sido provocada, obviamente, por mi propia actuación. Ha aparecido cuando me encontraba en la oscuridad, o en una habitación significativa, o mientras estaba ocupado en una actividad religiosa. Suele aparecer como si el sol bajase sobre mi cabeza hasta que veo su brillante luz. Las imágenes no permanecen. Me hago consciente de la presencia de Dios y siento una gran alegría espontánea. Siempre y cuando dirijo mi atención a la luz, pierdo gradualmente la consciencia de mi cuerpo onírico.

Perder la consciencia de mí mismo y las imágenes de mi sueño en la evidente presencia de Dios es experimentar la trascendencia de mí mismo. Esta es la experiencia, cualquiera que sea la explicación. Plenitud de la luz, consciencia de Dios, pérdida gradual de la consciencia de mí mismo, alegría (a menudo llamada éxtasis), y una incontrolable devoción son fenómenos mencionados comúnmente en la literatura mística. Estas experiencias mías han procedido sólo del contexto de los sueños lúcidos.[1]

"¿Qué preguntas sin fin afligen al pensamiento, de Dónde y Adónde, Cuándo y Cómo?", escribió Sir Richard Burton en su *Kasidah*.[2] Desde el inicio del pensamiento los individuos reflexivos han se han hecho incontables variaciones de la pregunta "¿por qué estoy yo aquí?" Han recibido tantas respuestas como personas se las han planteado, pero las respuestas rara vez se han puesto en palabras.

Del mismo modo, cuando la intérprete de sueños Keelin preguntó en su sueño lúcido relatado más arriba: "¿Podría yo saber el significado del Universo?", se le respondió con una infinitamente complicada ecuación matemática viviente mucho más allá de su capacidad de comprender en forma intelectual. Uno podría considerar esta respuesta como equivalente a "¡No, no puedes!" Sin embargo, el intelecto podría, simplemente, no ser el órgano apropiado para percibir el "sentido de la vida".

Peter Brent ha descrito el problema en un artículo sobre las prácticas de enseñanza sufíes:

> *Creamos aquellos de lo que nos hacemos conscientes, al menos hasta cierto punto, mediante el sentido que usamos para aprehenderlo. Si le enseñas a un perro un libro de filosofía, el perro usará su hocico para saber qué es. Tendrá una serie de categorías: –comida/no comida, perro/no perro, y así sucesivamente– que le servirán como criterio propio para juzgar los olores del libro. Esto no se deberá a ningún defecto en su sentido del olfato, sino que se deberá a que la habilidad, el instinto y la experiencia le fuerzan a usar el sentido equivocado para la tarea. Del mismo modo la forma en que percibimos el mundo podría no ser inadecuada, dados los sentidos que empleamos; simplemente podría ser irrelevante porque empleamos los sentidos equivocados.*[3]

¿Cuál es el sentido apropiado con el que percibir el oculto significado de la vida? Brent insinúa que es una forma de intuición y que su cultivo requiere la dirección de un instructor que ya tiene esa capacidad. Este hecho puede limitar lo lejos que el sueño lúcido puede llevarle sin una guía.

De cualquier forma, los sueños lúcidos pueden darle un atisbo del infinito, un vislumbre de un mundo mucho más amplio más allá de los límites de la realidad ordinaria. Cualesquiera que sean sus puntos de vista sobre la espiritualidad y la naturaleza del ser, usted puede usar sus sueños lúcidos para sondear las profundidades de su identidad y explorar las fronteras de su mundo interior.

Un vehículo para explorar la realidad

El instructor tibetano Tarthang Tulku ha dicho:

> *Los sueños son una reserva de conocimiento y experiencia, y aun así a menudo se los pasa por alto como vehículo para explorar la realidad.*[4]

Durante más de mil años los budistas tibetanos han usado el sueño lúcido como medio de experimentar la naturaleza ilusoria de la realidad personal y como parte de un conjunto de prácticas que, según dicen, llevan a la iluminación y el descubrimiento de la naturaleza última del ser.

También los sufíes utilizan los sueños lúcidos, o algo parecido, para propósitos espirituales. El famoso sufí español del siglo XII Muhiyuddin Ibn El-Arabi parece ser que recomendaba que "una persona debe controlar sus pensamientos en el sueño. Este entrenamiento del estado de alerta [...] producirá al individuo grandes beneficios. Todos deberíamos aplicarnos al logro de esta habilidad de tan gran valor".[5]

Tarthang Tulku explica los beneficios de los sueños lúcidos del siguiente modo: "Las experiencias que obtenemos a partir de las prácticas que realizamos durante nuestro sueño pueden ser traídas a la experiencia de nuestra vigilia.

Por ejemplo, las imágenes aterradoras que vemos en nuestros sueños podemos aprender a cambiarlas por formas pacíficas Usando el mismo proceso podemos transmutar en consciencia incrementada las emociones negativas que sentimos durante el día. De este modo podemos usar nuestras experiencias oníricas para desarrollar una vida más flexible".[6]

"Con práctica continuada", continúa Tulku, "vemos cada vez menos diferencia entre la vigilia y el estado de sueño. Nuestras experiencias en vigilia se vuelven más vívidas y variadas, el resultado de una consciencia más ligera y refinada [...] Esta clase de consciencia, basada en la práctica con los sueños, puede ayudar a crear un equilibrio interior. La consciencia nutre a la mente en una forma que alimenta a todo el organismo viviente. La consciencia ilumina facetas de la mente antes no vistas, e ilumina el camino para que exploremos nuevas dimensiones de la realidad".[7]

De acuerdo con La Doctrina del Estado de Sueño, un antiguo manual tibetano de yoga del sueño lúcido, la práctica de determinadas técnicas de control de los sueños lleva a la capacidad de soñar con cualquier cosa imaginable.[8] Tulku hace una afirmación similar: "Los yoguis avanzados son capaces de hacer cualquier cosa en sus sueños. Pueden convertirse en dragones o en pájaros míticos, hacerse más grandes o más pequeños o desaparecer, volver a la infancia y vivir experiencias de nuevo, o incluso volar por el espacio".[9]

Las posibilidades para el cumplimiento de deseos de este grado de control de los sueños pueden parecer irresistibles, pero los yoguis tibetanos del sueño colocan sus miras muy por encima de la persecución de cualquier placer trivial. Para ellos el sueño lúcido representa "un vehículo para ex-

plorar la realidad", una oportunidad para experimentar con y darse cuenta de la naturaleza subjetiva del estado de sueño y, por extensión, de las experiencias de vigilia también. Ellos consideran que tal comprensión lleva consigo el más profundo de los significados posibles.

Percatarse de que nuestra experiencia de la realidad es subjetiva, más que directa y real, puede tener implicaciones prácticas. De acuerdo con Tulku, cuando pensamos en todas nuestras experiencias como subjetivas y, por tanto, como un sueño, "los conceptos y las auto-identidades que nos han encajonado comienzan a caer. Al volverse menos rígida nuestra auto-identidad, nuestros problemas se vuelven más ligeros. Al mismo tiempo se desarrolla un consciencia en un nivel mucho más profundo".[10] Como resultado, "incluso las cosas más difíciles se vuelven agradables y fáciles. Cuando uno se da cuenta de que todo es como un sueño, alcanza la consciencia pura. Y la vía para lograr esta consciencia es comprender que toda experiencia es como un sueño".[11]

Un comentario sobre La Doctrina del Estado de Sueño explica que se necesita una larga práctica y mucha experiencia para comprender el yoga del sueño; tanto la teoría como la práctica son necesarias para completar el viaje. Aquellos que siguen con éxito el sendero del yoga del sueño hasta el final aprenden que:

1. Los sueños pueden cambiarse a voluntad.

"...la materia, o la forma en sus aspectos tridimensionales, grande o pequeña, y sus aspectos numéricos, de pluralidad y unidad, está sujeta por completo a la voluntad de uno cuando los poderes mentales se han desarrollado de forma

eficiente mediante el yoga".[12] Como resultado de la experimentación eficiente, el yogui del sueño aprende que cualquier sueño puede ser transformado con solo desearlo. La mayoría de los soñadores lúcidos ya sabrán esto por experiencia. Recuerde también nuestra discusión del capítulo 5 sobre el poderoso efecto de la expectativa en el contenido de los sueños.

2. Los sueños son inestables

"Un paso más allá y aprende que esa forma, en el estado de sueño, y todos los múltiples contenidos de los sueños, son meramente juguetes de la mente y, por tanto, son inestables como espejismos".[13] Los soñadores lúcidos experimentados habrán observado esto también por sí mismos. Los sueños lúcidos son tan realistas, pero no tan estables, como las percepciones en vigilia.

3. La percepción en vigilia es tan irreal como lo son los sueños.

"Un paso más allá le lleva a la comprensión de que la naturaleza esencial de la forma y de todas las cosas percibidas por los sentidos en el estado de vigilia son igualmente irreales como sus reflejos en el estado de sueño, siendo ambos estados *sangsáricos,* es decir, ilusorios.[14] En esta fase la comprensión del yogui es una cuestión de teoría más que de experiencia. Recordará del capítulo 5 que el estado de sueño y el estado de vigilia usan, ambos, los mismos procesos perceptivos para llegar a las representaciones mentales o modelos del mundo. Estos modelos, tanto si son del mundo onírico como del mundo físico, son solo modelos. Como tales, son ilusiones, no la cosa que representan, igual que el mapa no es el territorio y el menú no es la comida.

4. La gran revelación: todo es sueño.

"El paso final lleva a la Gran Revelación, que nada dentro del *sangsara* [mundo fenoménico del espacio y del tiempo] es o puede ser otra cosa que irreal como los sueños".[15] Si comparamos la mente con un televisor, la Gran Revelación es la comprensión de que nada de lo que aparece en la pantalla puede ser otra cosa que una imagen o una ilusión. El tener simplemente la idea, por ejemplo, "de que la mente no puede contener otra cosa que pensamientos", no es la Gran Revelación, la cual es una cuestión de experiencia, no de teoría.

Bajo esta luz, "la Creación Universal [...] y cada cosa fenoménica que contiene" se ven como "el contenido del Sueño Supremo".[16] El yogui del sueño experimenta directamente esta nueva perspectiva de la realidad.

5. Unión.

"Con el surgimiento de esta Sabiduría Divina, el aspecto microcósmico del Macrocosmos se vuelve totalmente despierto; la gota de rocío vuelve de nuevo al Mar Luminoso, en Nirvánica Bienaventuranza y a la Unidad, en posesión de Todas las Posesiones, Conocedor de Todo el Conocimiento, Creador de Todas las Creaciones, la Mente Única, la Realidad Misma".[17] Aquí hago mías las palabras del filósofo Ludwig Wittgenstein: "De lo cual uno no puede hablar, con respecto a lo cual uno debe guardar silencio".

Para ser claros, ésta no es la clase de conocimiento que es susceptible de verificación pública y examen científico. Sin embargo, calificarlo así no tiene, de ningún modo, la intención de negar el posible valor de las experiencias místicas, dado que no hay razón para creer que los límites de la

ciencia son los límites del conocimiento. Tampoco pretendemos insinuarle que debe seguir los caminos de los yoguis tibetanos en busca de su propia comprensión de la "Sabiduría Divina". Los métodos y la simbología de las escuelas místicas tibetanas fueron diseñados dentro del contexto cultural de la cultura tibetana. Si usted se toma en serio la persecución de su máximo potencial, le recomendamos que encuentre un guía o instructor que pueda hablarle en un lenguaje que pueda comprender.

Autoconocimiento

Nasrudín fue a un banco para cobrar un cheque. El cajero le preguntó si podía identificarse. "Sí, puedo", contestó Nasrudín, sacando un espejo con el que escrutó sus facciones. "En efecto, soy yo".[18]

Quiénes seamos en realidad no es necesariamente igual a quiénes creemos ser. En nuestros sueños no somos quienes pensamos que somos (ni, de hecho, en vigilia). Usted puede observar fácilmente este hecho por usted mismo en su próximo sueño lúcido. Pregúntese acerca de la naturaleza de cada cosa que encuentre en su sueño lúcido. Por ejemplo, puede que esté sentado a una mesa onírica, con sus pies en el sueño onírico. Y sí, eso es un zapato onírico, en un pie onírico, parte de un cuerpo onírico, ¡así que esto debe de ser un yo onírico! Todo cuanto necesita hacer es reflexionar en su situación en un sueño lúcido y verá que la persona que parece ser en el sueño no puede ser quien es en realidad: es sólo una imagen, un modelo mental de su yo o, usando el término freudiano, su "ego".

Ver que el ego no puede ser quien es usted en realidad hace más fácil dejar de identificarse con él. Una vez que usted deje de identificarse con su ego, es libre de cambiarlo. Simplemente reconocer que el ego es un modelo simplificado del yo le da un modelo más exacto del yo, y hace que le sea más difícil confundir el mapacon el territorio.

Si puede ver su ego con objetividad en su papel apropiado como la representación y el sirviente del yo, no necesitará luchar con su ego. No puede librarse de él, en cualquier caso, ni sería deseable de cara al mundo. El hecho de que tanto el ego como el yo digan "yo" es una fuente de confusión y de errores de identidad. El ego, bien informado, dice con sinceridad: "Yo soy quien sé que soy". El yo dice meramente: "Yo soy". Si yo sé que no soy mi ego, estoy lo suficientemente desapegado como para ser objetivo sobre mí mismo, como en la historia en la que un monje alardea ante Nasrudín: "Estoy tan desapegado que nunca pienso en mí mismo, sólo en los otros". Nasrudín le replica: "Bien, yo soy tan objetivo que puedo mirarme como si fuese otra persona; por lo tanto puedo permitirme pensar en mí mismo".[19]

Cuanto menos nos identificamos con quiénes pensamos que somos, será más probable que descubramos quiénes somos en realidad. Con respecto a esto, el maestro sufí Tariqavi escribió:

> *Cuando te has encontrado a ti mismo puedes tener conocimiento. Hasta entonces sólo puedes tener opiniones. Las opiniones se basan en los hábitos y lo que concibes como conveniente.*
>
> *El estudio del Camino requiere del encuentro consigo mismo a lo largo del camino. Tú aún no te has encon-*

trado contigo mismo. La única ventaja de conocer a otros entretanto es que uno de ellos puede presentarte contigo mismo.

Antes de hacer tal cosa, posiblemente imaginarás que te has encontrado contigo mismo muchas veces. Pero la verdad es que cuando te encuentras contigo, entras en posesión de una permanente donación y un legado de conocimiento que no es como ninguna otra experiencia sobre la tierra.[20]

Antes de sentir el deseo sincero de "encontrarse consigo mismo", puede que usted encuentre más irresistible el cumplimiento de las necesidades y los deseos del ego. Es algo natural y probablemente sería contraproducente y frustrante para usted tratar de perseguir aspectos más sublimes de usted mismo cuando parte de usted aún clama por la satisfacción de instintos y pasiones insatisfechos envigilia.

De igual forma, no debería buscar la trascendencia como una forma de escapismo. Recuerde los sueños-demonios de van Eeden. Primero debe usted estar dispuesto a afrontar cualesquiera problemas encuentre en su nivel personal. Pero, después de haber resuelto cualquier problema dentro del sueño, y después de un número suficiente de actividad de cumplimiento de deseos, puede que sienta la urgencia o necesidad de buscar posibilidades más allá de lo que haya conocido o concebido. Puede usted buscar encontrarse con su Yo.

Rendirse

De repente me hice lúcido en el sueño según caminaba por el vestíbulo de mi escuela superior. Estaba muy

contento de estar lúcido, y de estar prácticamente tan consciente como en vigilia. Como de costumbre quise salir al exterior, a la luz. Andando por el vestíbulo llegué a la salida, pero mi intento de abrir la puerta fue frustrado por la chatarra de un camión accidentado. Siendo consciente de que era sólo un sueño, conseguí pasar a través de la puerta, lo suficiente como para agarrar el vehículo con ambas manos y lanzarlo a un lado casi sin esfuerzo.

Fuera, el aire era limpio, el cielo azul, la escena era bucólica y de un verde brillante. Corrí por la hierba y salté en el aire con alegría. Volando como un cohete entre las copas de los árboles, me quedé enredado en las ramas, y tuve que flotar mientras me desenredaba. Finalmente, sobre las ramas, continué con mi vuelo a unos cuantos cientos de pies de altura. Mientras volaba pensé: "He volado demasiadas veces antes. Tal vez pruebe una meditación flotante en el cielo". Habiéndome decidido a intentarlo, pedí ayuda a lo "Superior", diciendo en alto: "¡Padre-Madre Superior, ayúdame a sacar el máximo provecho de esta experiencia!" Entonces rodé hacia atrás y dejé de intentar controlar mi vuelo, sin miedo a caer. Inmediatamente comencé a flotar por el cielo, boca abajo, con mis ojos cerrados, con el sol luciendo brillantemente sobre mí, llenando de luz mi cabeza. Me sentí como una pluma flotando perezosamente en el aire. Durante alrededor de cinco minutos de estar flotando, expulsé de mi mente todo pensamiento, suavemente pero con firmeza, como en mis prácticas diurnas de meditación. Cuanto menos distraído por mis pensamientos me encontraba, más intensa y genuinamente

regocijante se volvía la experiencia –lo que sólo puedo describir como éxtasis–. Me hice gradualmente consciente de mi cuerpo en la cama, y al despertar sentí una ligereza y un bienestar que son difíciles de describir.[21]

Entro en una iglesia y sé que se espera que hable. La congregación canta el himno nº 33 de un himnario de color rojo. Mientras continúan con los ejercicios preliminares de costumbre, decido salir para ordenar mis pensamientos porque no sé que voy a decir. Me siento en la hierba y de repente se me ocurre un tema que parece apropiado: "La Vía de la Rendición".

En este punto miro al cielo del este y veo un gran orbe de luz blanca de un tamaño varias veces el de la luna. Me doy cuenta de que estoy soñando. Grito con alegría sabiendo que viene a por mí. Tan pronto como lo hago, la Luz se retira en el cielo como si estuviese aguardando un respuesta más apropiada por mi parte. Sé que debo volver mis ojos a otro lado y confiar. Cuando lo hago, la Luz desciende. Cuando se aproxima, una voz de mujer dice: "Has hecho bien reflejando esta Luz dentro de ti mismo. Pero ahora debe volverse hacia fuera".

El aire se vuelve cargado de energía y el suelo está iluminado brillantemente. Me despierto.[22]

Para ir más allá del modelo del mundo que tiene el ego, el soñador lúcido debe ceder el control del sueño ("rendirse") a algo más allá del ego. El concepto de rendición se ilustra en los sueños de más arriba. Cada uno de nosotros probablemente tendrá un concepto diferente de este "algo

más allá”, cuya forma depende de nuestra educación, filosofía o exposición a ideas místicas.

Un tema común, expresado en términos religiosos, es “Rendirse a la Voluntad de Dios”. Sin embargo, si no le gusta o no comprende la terminología religiosa, podría querer expresar su deseo de un modo diferente. En el contexto de lo que hemos estado tratando aquí, la frase podría con facilidad ser: “Cedo el control a mi yo verdadero”. Lo que quiera que suponga acerca de la naturaleza de su yo verdadero, ceder el control desde quien usted cree ser hasta quien usted es en realidad será una mejora. Porque esto incluye todo lo que usted sabe, consciente o inconscientemente, el yo verdadero es capaz de tomar decisiones más sabias que su ego.

A pesar de haber cedido el control del ego en la dirección de su sueño, usted debe mantener su lucidez. Si no lo hace, es probable que los instintos y expectativas de su ego retomen el control. Además, la lucidez puede ayudarle a responder de forma creativa e intuitiva al fluir del sueño, y a recordar que no hay necesidad de resistirse a nuevas experiencias por miedo a lo desconocido.

“Lo Superior” es una formulación particularmente satisfactoria de la meta trascendente. No se necesita hacer suposiciones sobre “lo Superior” salvo que sea lo que sea está, hablando jerárquicamente, por encima de todo lo demás y es más valioso que todo lo demás. Los próximos dos relatos dan algún sentido a lo que puede suceder cuando los soñadores lúcidos buscan “lo Superior”. En el primer caso Scott Sparrow soñó:

> *Estoy sentado delante de un pequeño altar que tiene figuritas encima. Al principio veo un buey. Miro a otro*

lado por un momento y después vuelvo a mirar al altar, solo para encontrarme con que hay una figura de un dragón en su lugar. Comienzo a darme cuenta de que estoy soñando. Giro la cabeza para otro lado y afirmo que cuando mire de nuevo veré la forma más elevada posible. Miro despacio de nuevo y abro los ojos. En el altar está la figura de un hombre en meditación. Una tremenda ola de emoción y energía me embarga. Me pongo en pie de un salto y corro regocijado hacia el exterior.[23]

Sparrow comenta que este sueño le mostró qué era lo superior para él, después de lo cual pudo establecerse conscientemente como un ideal, para servir desde entonces como "un auténtico dispositivo de medida mediante el cual pueden evaluarse las experiencias internas".[24] Sin embargo, necesitamos recordar que convertir una imagen en un ídolo, es decir, una idea o creencia fijas, puede inhibir el crecimiento subsiguiente.

Aquí tiene el segundo relato, uno de mis sueños lúcidos más memorables y llenos de significado en lo personal:

A últimas horas de la mañana, hace varios años, me encontré conduciendo mi deportivo por una carretera onírica encantado con el paisaje vibrantemente hermoso, y perfectamente consciente de que estaba soñando. Después de conducir una corta distancia más, vi una autoestopista muy atractiva en un lado de la carretera un poco más adelante. Casi no necesito decir que me sentí fuertemente inclinado a parar y recogerla. Pero me dije: "He tenido este sueño antes. ¿Qué tal algo nuevo?" Así que pasé de largo, resuelto en su lugar a buscar "lo Superior". Tan pronto como me abrí a la guía,

mi coche despegó en el aire, volando veloz hacia arriba, hasta que cayó atrás, como la primera fase de un cohete, y continué volando más alto hacia las nubes. Pasé junto a una cruz sobre una aguja arquitectónica, una estrella de David y otros símbolos religioso. Después de elevarme aún más alto, más allá de las nubes, entré en un espacio que parecía un reino místico sin límites: un vasto vacío que rebosaba amor, un espacio sin ataduras en el que, de algún modo, me sentía como en casa. Mi estado de ánimo se había elevado tan alto como yo había volado, y comencé a cantar con inspiración extática. La calidad de mi voz era verdaderamente increíble –abarcaba toda la tesitura desde el bajo más profundo hasta el más alto soprano–. Me sentí como si abrazara el cosmos entero con la resonancia de mi voz.[25]

Este sueño me dio un sentido de identidad enormemente expandido. Sentí como si hubiese descubierto otra forma de ser con la cual mi sentido ordinario del yo era como un gota de agua comparada con el mar. Por supuesto, no tengo forma de evaluar cuán cerca de la naturaleza última de la realidad (si es que existe tal cosa) está mi visión, y lo digo a pesar de la convincente certeza que vino con la experiencia.

Por convincentes que puedan ser estas experiencias en el momento, es difícil evaluar su validez última. Como ha enfatizado George Gillespie en repetidas ocasiones, el hecho de que alguien tenga un sueño en el que experimente alguna realidad trascendental, sea Dios, el Vacío, el Nirvana, etcétera, no nos permite concluir que el soñador experimentó en efecto la realidad trascendental.[26] Suponer lo contrario sería como esperar que si soñaste con haber ganado la lote-

ría, despertarás siendo rico de la noche a la mañana. Por tanto, probablemente sea sensato mantener una sana reserva de juicio en sus exploraciones: recuerde que son sueños y, como tales, pueden representar fácilmente tanto el engaño como la verdad. Ni crea en ellos ni deje de creer, pero tenga en mente sus lecciones en el sentido de que hay más cosas en la vida de lo que usted sabe en la actualidad. De modo similar el psicólogo Charles Tart ha recomendado prudencia al interpretar el significado de las experiencias:

> *El conocimiento o experiencia de lo psíquico, la meditación, los sueños lúcidos y ordinarios, los estados alterados, las experiencias místicas, los psicodélicos: todos estos pueden abrir nuestras mentes a nuevas comprensiones, llevarnos más allá de nuestros límites ordinarios. También pueden crear temporalmente los engaños más convincentes, "obviamente" ciertos, excitantemente verdaderos, extáticamente reales. En ese momento debemos practicar el desarrollo de nuestra discriminación. De otro modo, la mente demasiado abierta puede ser peor que una mente cerrada pero razonablemente sana.*[26]

Fariba Bogzaran dirigió un estudio sobre lo que pasaría si la gente buscase lo Divino deliberadamente en sueños lúcidos. Su investigación se enfocó en el efecto que tendrían en su experiencia onírica de Dios el concepto previo sobre la divinidad y su enfoque con respecto a su búsqueda. Algunos conciben a Dios como una divinidad personal –un anciano sabio, Cristo o una Madre todo-abarcante–. Otros ven lo Divino como una fuerza en el universo, o algún otro poder intangible, impersonal. Significativamente, de las personas que en su estudio tuvieron éxito en encontrar una ima-

gen de "lo Superior", más del ochenta por ciento de quienes creían en una divinidad personal encontraron a Dios en sus sueños representado como una persona. También, más del ochenta por ciento de los que creían en una divinidad impersonal experimentaron lo divino como algo que no era una persona.

La forma en que la gente enfoca la búsqueda de lo Divino también afecta a su experiencia. Bogzaran dividió sus sujetos en dos grupos: los que buscaban a Dios activamente en sus sueños lúcidos y los que se abrían a cualquier experiencia de lo Divino que les pudiese llegar. La diferencia en el enfoque fue evidente en la forma en que los buscadores oníricos expresaban verbalmente sus intenciones. Los buscadores activos tendían a decir que planeaban "buscar lo Superior" en sus sueños lúcidos. Aquellos que se abrían, rindiéndose a la Voluntad Divina, comoquiera que ésta fuese, expresaban sus intenciones más como deseando "experimentar lo Divino", o abrirse a lo Divino. El grupo pasivo, rendido, parecía tener menos expectativas sobre la apariencia de Dios, y experimentaron más resultados inesperados que el grupo activo, buscador. Los "rendidos" solían encontrar alguna representación de la divinidad sin buscarla; los "buscadores" también solían encontrar un Dios, a menudo el que esperaban encontrar.

Este estudio muestra cómo nuestros pre-conceptos ejercen un poderoso efecto en las experiencias de Dios que tenemos en los sueños lúcidos, al menos cuando buscamos deliberadamente tales experiencias. ¿Significa esto que no vemos a Dios en realidad cuando encontramos la divinidad en nuestros sueños? No creo que podamos decirlo. La divinidad puede tener una forma diferente para cada individuo,

y nuestros pre-conceptos pueden ser simplemente la imagen que proyectamos sobre "lo Superior" cuando lo vemos. Sin embargo, los resultados de Bogzaran sugieren que podemos tener una experiencia de lo Divino más profunda si cedemos el control, si no tratamos de forzar la experiencia buscando a Dios en el sueño. También, cuando busque lo Divino, debería usted tener cuidado a la hora de formular verbalmente su intención, porque afecta directamente a cómo se comportará en sus sueños lúcidos al buscar una experiencia sobre Dios.[28]

Ejercicio: buscar lo Superior

1. Escoja una afirmación o pregunta que capte su más elevada aspiración.

Piense en lo que es, en última instancia, más importante para usted. Formule una frase en la forma de una afirmación o pregunta que mejor capte sus más elevadas aspiraciones. Asegúrese de que es una pregunta para la que quiera, genuinamente, obtener una respuesta, o una afirmación que pueda hacer sin reservas. Algunas posibilidades serían:

- *"Busco a Dios (o la Verdad, lo Superior, lo Divino, el Misterio Último, etc.)".*
- *"Quiero encontrarme con mi Yo Verdadero".*
- *"Permitidme ver el Principio de Todo".*
- *"¿Quién soy yo?"*
- *"No sé cuál es mi Deseo más Profundo. ¿Cómo puedo encontrarlo?"*

- *"Tengo un deber que llevar a cabo. ¿Cuál es?"*
- *"¿De dónde he venido, por qué estoy aquí y adónde voy?"*
- *"¿Qué es lo más importante que debo saber (o hacer) ahora (o después)?"*
- *"Guiadme hacia el Amor y la Luz".*
- *"Permitidme recordar mi misión".*
- *"Permitidme ser despertado".*

Escoja sólo una frase cada vez. Escriba y memorice su afirmación o pregunta.

2. Recuérdeselo a sí mismo antes de irse a dormir.

A la hora de acostarse, recuérdese a sí mismo su afirmación o pregunta y su intención de preguntar o afirmar la frase en su próximo sueño lúcido.

3. Haga su afirmación o su pregunta en su sueño lúcido.

Una vez se encuentre en un sueño lúcido, pronuncie repetidamente su afirmación o haga su pregunta mientras continúe con el flujo del sueño. Recuerde lo que significa para usted la frase. Ábrase a la guía de una fuente superior. Luche para ser sensible con respecto adónde quiere llevarle el sueño, y vaya con ello. Distánciese tanto como pueda de sus pre-conceptos sobre lo que debería suceder y será capaz de aceptar lo que le sea dado.

Comentario

Si tiene problemas a la hora de decidir qué desea buscar, puede encontrar de utilidad el imaginar que el Ángel de la Muerte acaba de venir por usted. "¡Más tiempo, más tiempo!", ruega usted. "Eso es lo que dice todo el mundo", contesta él, "pero de hecho se te permite el tradicional último deseo. La mayoría de la gente lo desperdicia llamando a su sacerdote o a su abogado, o fumando un cigarrillo, así que sé cuidadoso. ¿Qué quieres hacer con tu sueño final?" El poner esta pregunta en este contexto ciertamente elimina lo trivial, dejando lo que es de real importancia para usted.

La humanidad está dormida

En el siglo XII el gran sufí afgano Hakim Sanai escribió que "la humanidad está dormida, preocupada sólo con lo que es inútil, viviendo en un mundo equivocado".[29] Cerca de mil años después, la situación ha cambiado poco: la humanidad sigue dormida. Algunos pueden encontrar esto difícil de creer. Usted puede suponer que si fuese verdad, ¡debería saberlo! Sin embargo, si de verdad fuese cierto que mientras nos encontramos en el estado que ordinariamente llamamos "despiertos", estamos prácticamente caminando sonámbulos por la vida, sería difícil para nosotros observar directamente este hecho. La única cosa que el sonámbulo no ve es que está dormido.

De forma similar, según andamos por el camino de la vida, casi siempre suponemos que estamos despiertos. No pensamos que estemos dormidos, pero tampoco lo hacen los sonámbulos ni los soñadores no lúcidos. De hecho, un aforismo sufí enuncia, mordaz, la cuestión:

Oh, tú que temes las dificultades del camino hacia la aniquilación: no temas. Es tan cómodo este camino que podría ser recorrido durmiendo.[30]

A veces los soñadores lúcidos se vuelven agudamente conscientes de su habitual estado de dormidez, como en la siguiente experiencia de J.H.M. Whiteman, un matemático sudafricano:

Después [de asistir a un concierto de un celebrado cuarteto de cuerda] recuerdo haberme ido a la cama con mi mente pacíficamente serena y llena de una tranquila alegría. El sueño durante la noche que siguió fue al principio bastante irracional, pero seguido tal vez con más interés de lo habitual. Yo parecía moverme con suavidad por una región del espacio donde, en ese momento, fluía en mí una viva sensación de frío que mantenía mi atención con un extraño interés.

Creo que en aquel momento me hice lúcido. Entonces, de repente, ...todo lo que hasta entonces estaba envuelto en confusión terminó instantáneamente, y un nuevo espacio explotó con una vívida presencia y una completa realidad, con percepción libre y agudizada como nunca antes; la misma oscuridad parecía estar viva. El pensamiento que nació en mí con ineludible convicción fue éste: "Nunca antes he estado despierto".[31]

De ordinario es muy difícil concebir cómo podría uno no estar totalmente despierto, a no ser que haya tenido experiencias como los sueños lúcidos. Pero si las ha tenido, entonces puede comprender pensando mediante esta analogía: lo mismo que el sueño ordinario es con respecto al sueño lúcido, el estado ordinario de "sonambulismo" es con

respecto a lo que podríamos llamar "el estar despierto" o estado de "haber despertado en vigilia".

No estoy diciendo que el sueño lúcido sea lo mismo que la iluminación, sino que una comparación de los dos niveles de consciencia en los sueños puede mostrarnos cómo podría ser un nivel de comprensión de nuestras vidas de vigilia mucho más allá de nuestro nivel actual.

Considere lo embrollados y confundidos que nos volvemos la mayoría cuando tratamos de comprender el origen y el propósito de nuestras vidas, y compare este estado mental de confusión con el del soñador no lúcido que trate de racionalizar los extravagantes eventos del sueño en los términos equivocados. Nuestros mundos oníricos tienen mucho más sentido y ofrecen muchas más posibilidades cuando nos damos cuenta de que estamos soñando. De ese modo, una revelación similar en nuestras vidas de vigilia nos llevaría a una comprensión incrementada del contexto de nuestras vidas, y un mayor acceso a nuestros potenciales y a nuestra creatividad.

Como dije antes, no considero el sueño lúcido como un sendero completo hacia la iluminación. Tal vez en las manos de los budistas tibetanos, con la guía adecuada, y combinado con otras técnicas necesarias, los buscadores puedan usar los sueños lúcidos para que los lleven a sus metas espirituales. Sin embargo, lo veo primariamente como una señal que apunta a la posibilidad de una mayor consciencia, un recordatorio de que hay más en la vida de lo que la gente normalmente está consciente, y una inspiración para buscar un guía que conozca el camino.

Idries Shah ha descrito con viveza nuestra situación en la siguiente historia.

El hombre y la mariposa

Érase una vez, en un caluroso día de verano, que dos hombres cansados que iban en un largo viaje llegaron a la orilla de un río, en donde pararon para descansar. Momentos después, el hombre más joven se quedó dormido y –cuando el otro miraba– su boca se abrió. ¿Puedes creerlo cuando te digo que una pequeña criatura, con toda la apariencia de una bella mariposa en miniatura, salió volando de entre sus labios?

El insecto se precipitó hacia una pequeña isla en el río, en donde se posó en una flor y sorbió el néctar de su corola. Entonces voló sobre el diminuto dominio (que debía de parecer enorme a un insecto de tal tamaño) varias veces, como disfrutando de la luz del sol y la suave brisa. Pronto encontró a otro de su misma clase y los dos danzaron en el aire, como flirteando.

La primera mariposa se posó de nuevo en una ramita que se mecía; y, después de un momento o dos, se unió a una masa de insectos grandes y pequeños de distintas clases que pululaban alrededor de la carcasa de un animal que yacía en la exuberante y verde hierba... Pasaron algunos minutos.

Ociosamente, el viajero despierto tiró un guijarro al agua cerca de la pequeña isla, y las ondas que levantó salpicaron a la mariposa. Al principio fue casi derribada, pero entonces, con dificultad, se sacudió las gotitas de sus alas y se elevó en el aire.

Voló, con las alas batiendo a máxima velocidad, de nuevo hacia la boca del durmiente. Pero el otro hombre cogió

una hoja grande y la sostuvo delante de la cara de su compañero para ver que haría lapequeña criatura.

La mariposa se precipitó contra este obstáculo una y otra vez, como dominada por el pánico. Mientras, el hombre dormido comenzó a retorcerse y gemir.

El atormentador de la mariposa soltó la hoja, y la criatura se lanzó, rápida como un destello, dentro de la boca abierta. Tan pronto como estuvo dentro, el durmiente se estremeció y se incorporó, totalmente despierto.

Contó a su amigo:

"Acabo de tener una experiencia de lo más desagradable, una terrible pesadilla. Soñé que estaba viviendo en un agradable y seguro castillo, pero me volví inquieto y decidí explorar el mundo exterior.

En mi sueño viajé de algún modo mágico hasta un lejano país donde todo era alegría y placer. Bebí, por ejemplo, de una copa de ambrosía, tanto como quise. Conocí a una mujer de belleza sin igual y bailé con ella, y me divertí alocadamente en un verano sin fin. Jugué y me di banquetes con muchos buenos compañeros, gente de toda clase y condición, naturaleza, edad y complexión. Había algunas penas, pero sólo servían para enfatizar los placeres de esta existencia.

Esta vida continuó durante varios años. De repente, sin advertencia previa, hubo una catástrofe: grandes olas barrieron la tierra. Fui alcanzado y casi me ahogo. Me encontré volviendo a toda prisa a mi castillo, como si tuviese alas; pero cuando llegué a la puerta no podía entrar. Un espíritu gigante y malvado había puesto una enorme puerta verde. Me lancé contra ella una y otra vez, pero no cedió.

De pronto, cuando sentía que estaba a punto de morir, recordé una palabra mágica que tenía fama de disolver los encantamientos. Tan pronto como la pronuncié, la gran puerta verde cayó, como una hoja en el viento, y fui capaz de entrar en mi hogar de nuevo y vivir a salvo desde entonces. Pero estaba tan asustado que me desperté".[32]

Shah comenta: "AHORA SE HA DICHO que tú, como podrás haber adivinado, eres la mariposa. La isla es el mundo. Las cosas que te gustan –y te disgustan– rara vez son, por tanto, lo que piensas que son. Incluso cuando te llega la hora de partir (o cuando piensas en ello) sólo encuentras distorsiones de los hechos, lo cual es el porqué de que esta cuestión no pueda ser comprendida ordinariamente. Pero más allá de la 'mariposa' está el 'hombre durmiente'. Detrás de ambos está la verdadera Realidad. Dada la correcta oportunidad, la 'mariposa' puede aprender acerca de estas cosas. Acerca de dónde viene; acerca de la naturaleza del 'hombre durmiente'. Y acerca de lo que yace tras ambos".[33]

Epílogo
La aventura continúa

¡Enhorabuena, onironauta!

Ha aprendido mucho sobre su mente durante el sueño, y está en camino de llegar a ser un experto onironauta. Si aún no ha tenido éxito en tener sueños lúcidos después de leer este libro y experimentar con estos ejercicios y técnicas, ¡no se rinda! Cómo de rápido puede aprender esta habilidad depende de diversos factores, tales como qué otras cosas demandan su atención o cómo de bien recuerda sus sueños. No obstante, la perseverancia tendrá su recompensa.

Asegúrese de dedicar tiempo suficiente para desarrollar las habilidades básicas necesarias para practicar las técnicas de inducción. Si está teniendo poco éxito con las técnicas de inducción, concéntrese en los ejercicios básicos y practique también los ejercicios complementarios del apéndice. Recuerde que un edificio alto no se sostendrá sobre cimientos débiles.

Este libro no es la última palabra sobre los sueños lúcidos. Nuestra investigación continúa, buscando formas mejores y más fáciles para alcanzar la lucidez. Como se describió en el capítulo 3, hemos desarrollado un aparato para la inducción de los sueños lúcidos llamado DreamLight™, y se ha encontrado que puede ayudar a las personas a tener sue-

ños lúcidos. Esto es cierto tanto para la gente que nunca ha tenido sueños lúcidos como para aquéllos con más experiencia. También seguimos buscando el desarrollo de formas de aplicar el sueño lúcido a los problemas de la vida. Para aquellos que quieran aprender más o unirse a nosotros en la exploración del mundo de los sueños lúcidos, me gustaría presentarles el Lucidity Institute.

Los medios de comunicación se interesan por por los sueños lúcidos, y el número de cartas que he recibido durante la pasada década dejan claro para mí que otros encuentran la experiencia o la perspectiva de estar despiertos en sus sueños tan fascinante e irresistible como lo es para mí. *Sueños Lúcidos* y el presente libro son parte de mi respuesta al floreciente interés público por los sueños lúcidos.

Con la inestimable ayuda de Michael LaPointe, un consultor de gestión y onironauta que siente el deber de llevar los beneficios de los sueños lúcidos al público, he establecido el Lucidity Institute. El propósito del Lucidity Institute es promover la investigación de la naturaleza y el potencial de la consciencia, con énfasis en los sueños lúcidos y en la aplicación de esta investigación a la elevación de la salud y el bienestar humanos.

El Lucidity Institute trabaja para hacer disponibles los beneficios de los sueños lúcidos a tanta gente como sea posible, y su esfuerzo toma diversas formas. El dispositivo DreamLight™ para la inducción de sueños lúcidos está disponible, así que si está usted interesado en probar el aparato, contacte con el Lucidity Institute en la dirección consignada abajo. Tenemos una sociedad de miembros para las personas interesadas en participar y ayudar al avance de la investigación sobre la lucidez en los sueños y en vigilia. Or-

ganizamos programas de entrenamiento y publicamos una lista de correo trimestral, NightLight, que permite a los miembros aprender, participar y apoyar las investigaciones en desarrollo sobre la consciencia durante el sueño.

En cada número de NightLight se presenta a los miembros del Lucidity Institute experimentos sobre los sueños lúcidos –diferentes formas de inducir, estudiar o utilizar los sueños lucidos–. Los onironautas del Lucidity Institute informan de sus resultados a los editores de NightLight, quienes publican resúmenes de los resultados en subsiguientes números. Además NightLight responde preguntas comunes sobre los sueños lúcidos, proporciona actualizaciones de las actividades del Lucidity Institute (talleres, desarrollos tecnológicos e ideas en red), y exhibe ejemplos de sueños lúcidos inspiradores. NightLight ayuda a los onironautas e investigadores a aprender los unos de los otros.

Espero que se unirá a nosotros en la excitante aventura de explorar el mundo de los sueños lúcidos. Para más información, contacte con:

The Lucidity Institute
Box 2364, Dept. B2
Stanford, CA 94309
(415) 851-0252

Apéndice
Ejercicios complementarios

Fortalecer la voluntad

Durante una conversación tras la cena con los profetas Ezequiel e Isaías, William Blake preguntó: "¿La firme convicción de que una cosa sea de cierto modo, hace que lo sea?" Isaías contestó: "Todos los poetas creen que sí, y en edades de imaginación esta firme convicción podía mover montañas; pero muchos no son capaces de una firme convicción acerca de cosa alguna".[1]

Muchos procedimientos para la inducción de sueños lúcidos requieren el uso específico de la intención, la modalidad activa de esa elusiva característica conocida como "voluntad". Como otros aspectos de la personalidad, la voluntad parece estar distribuida de forma desigual entre la población. Algunas personas parecen lograr cosas mediante la mera "fuerza de voluntad", mientras que muchos parecen "no tener fuerza de voluntad". Afortunadamente parece que la voluntad puede ser fortalecida mediante la aplicación de ejercicios apropiados.

Roberto Assagioli describió métodos para fortalecer la voluntad en su libro *El Acto de Voluntad*.[2] El siguiente ejercicio es un medio de potenciarla imprimiendo en usted el valor de su voluntad.

Ejercicio: comprender el valor de la voluntad

1. Piense en los problemas que causa la falta de voluntad.

Siéntese con un bloc de papel. Cierre los ojos y piense en las posibles consecuencias negativas que su actual falta de voluntad podría causar. Si fuma o come demasiado, si no es capaz de reclamar algo que merece o protegerse del daño, si parece que no es capaz de hacer lo que es mejor para usted, y después viva por un momento las consecuencias desagradables, y asegúrese de que pone por escrito cada una según piense en ellas y las contempla. Piense en las oportunidades perdidas o en el dolor y la irritación infligidos a usted y a otros. Si estas imágenes le traen emociones negativas, no deje de experimentarlas. No tiene por qué escribir un ensayo, ni siquiera una frase. Simplemente haga una lista. Después de completar su lista, léala. Al leer resuélvase a cambiar o evitar las consecuencias negativas. Saque algo de fuerza de la repugnancia que le causan esas imágenes, y use esa fuerza para reforzar su resolución.

2. Piense en los beneficios de una voluntad fuerte.

Ahora pinte un cuadro igualmente vívido en el ojo de su mente, esta vez representando todas las consecuencias positivas de construir una voluntad más fuerte. Igual que en la primera parte del ejercicio, primero examine y contemple cada potencial resultado positivo provocado por una voluntad más fuerte, y póngalos por escrito. De nuevo, si siente fuertes emociones positivas

al contemplar los beneficios que podrían ser suyos: la satisfacción, el reconocimiento, el placer, el logro, permítase recrearse en esas emociones. Entonces enfóquese en trasformar sus sentimientos en un poderoso deseo de desarrollar la voluntad necesaria.

3. Cree una imagen de sí mismo con una voluntad fuerte.

Ahora véase a sí mismo como si ya poseyera una voluntad fuerte, pensando y actuando del modo en que pensaría y actuaría si su voluntad estuviese plenamente desarrollada. Fantasee con el mejor de los mundos posibles que estarían a su alcance con una voluntad altamente desarrollada. Véase como podría ser. Deje que este "Modelo Ideal" de usted mismo, como lo denominaba Assagioli, fortalezca su intención para desarrollar su voluntad.

Al igual que otros órganos y funciones de nuestros cuerpos y mentes, la voluntad se puede fortalecer mediante el ejercicio. Para fortalecer específicamente un grupo muscular en particular, empleamos ejercicios pensados para ese grupo en concreto. Del mismo modo, en el fortalecimiento de la voluntad es útil entrenar la voluntad aislada de otras funciones psicológicas.[3] Puede hacerse llevando a cabo ejercicios "inútiles". William James, el fundador de la psicología americana, escribió que uno debería "mantener viva en sí mismo la facultad de hacer esfuerzos por medio de pequeños ejercicios inútiles cada día".[4] Un ejemplo de esta clase de ejercicio es uno propuesto por Boyd Barrett en su libro *La Fuerza de Voluntad y Cómo Desarrollarla.*[5] Cada día, du-

rante siete días, el practicante debe mantenerse de pie sobre una silla durante diez minutos, mientras trata de mantenerse contento. Un hombre que practicó este ejercicio relató después de la sesión del tercer día: “He tenido una sensación de fuerza al llevar a cabo este ejercicio impuesto a mí por mí mismo. La alegría y la energía se experimentan a voluntad. Este ejercicio 'me eleva el tono' moralmente, y despierta en mí una sensación de nobleza...”[6]

Usted puede convertir muchas actividades cotidianas en ejercicios de voluntad. Por ejemplo, puede hacer el ejercicio de mantenerse sereno en situaciones difíciles en el trabajo, o mantener la paciencia cuando esté atascado en medio del tráfico. Abajo le proporcionamos un programa para entrenar su voluntad.

Ejercicio: fortalezca su voluntad

Aquí tiene una lista de ejercicios “inútiles”:

- *Mover cincuenta clips de una caja a otra, uno cada vez, deliberada y lentamente.*
- *Levantarse de una silla y volver a sentarse treinta veces.*
- *Mantenerse de pie subido a una silla durante cinco minutos.*
- *Repita en voz baja: “Haré esto”, mientras marca el compás del tiempo durante cinco minutos.*
- *Camine hacia atrás y hacia delante en una habitación, tocando por turnos un cierto objeto en cada lado de la habitación (por ejemplo un jarrón*

en un lado y una ventana en el otro) durante cinco minutos.

- *Levántese de la cama por la mañana quince minutos antes de lo necesario.*

- *Resista por completo el impulso de quejarse durante todo un día.*

- *Escriba cien veces: "Escribiré este ejercicio inútil".*

- *Diga "hola" a cinco personas con las que nunca antes había hablado.*

- *Encuentre un poema de unas veinte líneas o doscientas palabras y memorícelo.*

1. Comience con una tarea de la lista de arriba

En el primer día seleccione una de las tareas de arriba y haga sólo una. Concéntrese en la tarea y en sus sentimientos al ejecutarla. Trate de mantener un estado mental calmado, libre de impaciencia o especulaciones acerca del resultado del ejercicio. Cuando lo haya hecho, tome notas sobre los pensamientos y sensaciones que experimentó. Si consiguió completar la tarea, continúe con el paso 2 al día siguiente. Si no consiguió terminar o hacer la tarea, inténtelo otra vez con la misma tarea al día siguiente.

2. Añada otra tarea.

Después de completar el paso 1 seleccione otra tarea y lleve a cabo en el mismo día ambas, la nueva y la que hizo en el paso 1. De nuevo, mantenga un un estado mental plácido durante las tareas y tome notas al ter-

minar. Haga estas dos tareas durante dos días (o hasta que las complete con éxito en dos días).

3. Añada una tercera tarea.

En el cuarto día añada una tercera tarea. Haga las tres durante otros dos días. Siga tomando notas durante el resto del ejercicio.

4. Abandone una tarea vieja y añada una nueva.

Después de completar tres tareas en dos días, abandone una de las tareas viejas y añada una nueva, de forma que siga teniendo tres. De nuevo, lleve a cabo las tres tareas en dos días. Siga abandonando una tarea y añadiendo una nueva después de dos días con un total de tres hasta que haya tenido éxito con todas las tareas.

5. Experimente por su cuenta

Siga con el ejercicio bajo su propia dirección. Puede inventar sus propias tareas y añadir tantas como guste a su régimen diario. No se ponga demasiadas, sin embargo, o podría desanimarse. Recuerde tratar de sentirse contento al ejecutar las tareas. No se sienta impaciente o ansioso por la recompensa.

Ejercicios de concentración y visualización

Muchos de los procedimientos para la inducción de la lucidez de este libro conllevan la visualización. Por ejemplo, el ejercicio del loto y la llama oníricos del capítulo 4 requiere que sea capaz de visualizar una llama situada en el centro de una flor de loto y que se concentre en ellos hasta que

entre en el sueño. Si no cree que tenga la habilidad de visualizar con suficiente viveza, no desespere. Su habilidad mejorará si practica. Los siguientes ejercicios están diseñados para fortalecer su capacidad de visualizar imágenes mentales adaptando su percepción visual de objetos externos a la habilidad interna de ver imágenes.

Ejercicio: concentración en una vela

1. Vea una vela.

Coloque una vela encendida delante de usted. Siéntese a unos tres o cuatro pies (un metro y medio o dos metros) de la vela de modo que pueda ver la llama con facilidad. Mire ésta fijamente. Hágalo por tanto tiempo como pueda, pero no tanto como para que sus ojos se cansen.

2. Descanse cuando lo necesite.

Cuando comience a sentir forzados los ojos, ciérrelos y manténgase sentado por un rato, imaginando la llama delante de usted. Practique esto con regularidad y pronto incrementará su poder en concentrarse durante períodos de duración indefinida.

(Adaptado de Mishra).[8]

Ejercicio: entrenamiento en visualización

Practique la parte A una o dos veces al día durante dos o tres días. Cada sesión no necesita ser más larga de cinco minutos. Después pase a la parte B.

Parte A

1. Siéntese delante de un objeto sencillo.

Elija un objeto al que mirar, como por ejemplo una manzana, una piedra, una vela o una taza de café. Elija algo pequeño, sencillo y estático. Póngalo a unos cuantos pies de donde usted se encuentra sentado cómodamente.

2. Concéntrese en mirar el objeto.

Con los ojos abiertos, trate de abarcar todo el objeto con su visión. Trate de empaparse de una impresión visual de conjunto más que en concentrarse en alguna característica específica del objeto. Reconozca los pensamientos y las percepciones distractores y después deje que se vayan flotando.

3. Cierre los ojos y observe la imagen que ha quedado en su retina

Después de unos cuantos minutos, cierre los ojos y mire la imagen que el objeto ha dejado en su retina hasta que se desvanezca. Luego abra los ojos y de nuevo mire intensamente el mismo objeto. Repítalo varias veces; la imagen residual debería volverse más clara, más vívida y cristalina. No se tense para crear la imagen. Deje que la claridad emerja como por voluntad propia.

Parte B

1. Prepárese concentrándose en un objeto delante de usted.

Prepárese mediante la repetición de la parte A varias veces.

2. Visualice el objeto como flotando en el espacio delante de usted.

Con los ojos abiertos, mueva su mirada a otro lado y trate de representarlo directamente delante de usted a varios pies de distancia, flotando al nivel de los ojos. Puede parecer extraño al principio, pero no se tense. Simplemente intente que los rasgos generales de la imagen emerjan en el espacio. Podría concentrarse en la forma en que siente el objeto más que en su estructura detallada. Tan solo acepte que el objeto ocupa el espacio que usted está mirando, y preste atención al sentimiento de que la imagen ocupa el espacio porque usted tiene la intención de que lo haga. La sensación de ver una imagen emergerá de esa consciencia y ese sentimiento.

3. Visualice el objeto dentro de usted.

Cuando pueda visualizar el objeto delante de usted, entonces repita el paso 2, solo que esta vez lo visualizará dentro de su cuerpo. Dado que algunas de las técnicas para la inducción de sueños lúcidos requieren de visualizar objetos en el área de la garganta, trate de ver el objeto en su garganta. Después muévalo hacia fuera de nuevo. Cambie su visualización de la posición inter-

na a la externa una y otra vez, hasta que pueda hacerlo sin esfuerzo.

(Adaptado de Tulku).

Notas

1. El mundo de los sueños lúcidos.

1. Principalmente Lynne Levitan y Robert Rich, bajo el patrocinio del Dr. William Dement.

2. T. Tulku, *Openness Mind* (Berkeley, Calif.: Dharma Publishing, 1978), 74.

3. G. S. Sparrow, *Lucid Dreaming: The Dawning of the Clear Night* (Virginia Beach: A.R.E. Press, 1976) 26-27.

4. I. Shah, *Seeker After Truth* (London: Octagon Press, 1982), 33.

5. W. James, *Principles of Psychology* (New York: Dover, 1891/1950).

2. Preparación para aprender a tener sueños lúcidos.

1. S. Rama, R. Ballantine, y S. Ajaya, *Yoga and Psychotherapy* (Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1976), 166.

2. P. D. Ouspensky, *A New Model of the Universe* (London: Routledge & Kegan Paul, 1931/1971), 244.

3. S. LaBerge, *Lucid Dreaming* (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985).

4. I. Shah, *The Way of the Sufi* (London: Octagon Press, 1968), 244.

5. Para tratar más sobre los diarios de sueños, vea G. Delaney, *Living Your Dreams* (New York: Harper & Row, 1988); A. Faraday, *The Dream Game* (New York: Harper & Row, 1974); P. Garfield, *Creative Dreaming (*New York: Ballantine, 1974); M. Ullman and N. Zimmerman, *Working with Dreams* (New York: Delacorte, 1979).

6. O. Fox, *Astral Projection* (New Hyde Park, N.Y.: University Books, 1962), 32-33.

7. See J. M. Williams, ed., *Applied Sport Psychology* (Palo Alto, Calif.: Mayfield Publishing, 1986).

8. E. A. Locke et al., *Goal Setting and Task Performance*, Psychological Bulletin 90 (1981): 125-152.

9. D. Gould, *Goal Setting for Peak Performance*, in Applied Sport Psychology, ed. J. M. Williams (Palo Alto, Calif.: Mayfield Publishing, 1986).

10. LaBerge, op. cit.

11. A. Worsley, *Personal Experiences in Lucid Dreaming*, en *Conscious Mind, Sleeping Brain*, eds. J. Gackenbach y S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 321-42.

12. E. Jacobson, *Progressive Relaxation* (Chicago: University of Chicago Press, 1958).

13. S. Rama, *Exercise Without Movement* (Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1984).

14. Adaptado de Rama.

3. Despertar en el mundo de los sueños.

1. O. Fox, *Astral Projection* (New Hyde Park, N.Y.: University Books, 1962), 35-36.

2. P. Tholey, *Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams,* Perceptual and Motor Skills 57 (1983): 79-90.

3. C. McCreery, *Psychical Phenomena and the Physical World* (London: Hamish Hamilton, 1973).

4. W. Y. Evans-Wentz, ed., *The Yoga of the Dream State* (New York: Julian Press, 1964).

5. Ibid.

6. Ibid.

7. Tholey, op. cit.

8. Ibid.

9. Ibid, 82.

10. Tholey, op. cit.

11. S. LaBerge, *Lucid Dreaming: An Exploratory Study of Consciousness During Sleep* (Tesis doctoral, Universidad de Stanford, 1980). (University Microfilms International No. 80-24, 691).

12. J. Harris, *Remembering to Do Things: A Forgotten Topic,* en *Everyday Memory*, eds. J. Harris and P. Morris (London: Academic Press, 1984).

13. LaBerge, op. cit.

14. P. Garfield, P*sychological Concomitants of the Lucid Dream State,* Sleep Research 4 (1975): 184.

15. P. Garfield, *Pathway to Ecstasy* (New York: Holt, Rinehart & Winston, 1979).

16. LaBerge, op. cit.

17. Tholey, op. cit.

18. C. Tart, *From Spontaneous Event to Lucidity: A Review of Attempts to Consciously Control Nocturnal Dreams,* en *Conscious Mind, Sleeping Brain,* eds. J. Gackenbach y S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 99.

19. LaBerge, op. cit.

20. J. Dane, *An Empirical Evaluation of Two Techniques for Lucid Dream Induction* (Tesis doctoral, Universidad del Estado de Georgia, 1984).

21. S. LaBerge, et al., *"This Is a Dream": Induction of Lucid Dreams by Verbal Suggestion During REM Sleep,"* Sleep Research 10 (1981): 150.

22. W. Dement y E. Wolpert, *The Relation of Eye Movements, Body Motility, and External Stimuli to Dream Content*, Journal of Experimental Psychology 55 (1958): 543-53.

23. R. Rich, Lucid Dream Induction by Tactile Stimulation During REM Sleep (Tesis no publicada, Departamento de Psicología de la Universidad de Stanford, 1985).

24. S. LaBerge et al., *Induction of Lucid Dreaming by Light Stimulation During REM Sleep,* Sleep Research 17 (1988): 104.

25. DreamLight™ es una marca registrada del Lucidity Institute, Inc., Woodside, California.

26. S. LaBerge, datos no publicados.

27. S. LaBerge, *Lucid Dreaming* (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985), 149.

28. S. LaBerge, *Induction of Lucid Dreams Including the Use of the DreamLight™*, Lucidity Letter 7 (1988): 15-22.

29. J. Gackenbach y J. Bosveld, *Control Your Dreams* (New York: Harper & Row, 1989), 36.

30. Ibid., 57.

31. S. LaBerge y R. Lind, V*arieties of Experience from Light Induced Lucid Dreams,* Lucidity Letter 6 (1987): 38-39.

4. Dormirse conscientemente.

1. S. LaBerge, Lucid Dreaming: An Exploratory Study of Consciousness During Sleep (Tesis doctoral, Universidad de Stanford, 1980). (University Microfilms International No. 80-24, 691)

2. S. LaBerge, datos no publicados.

3. Ibid.

4. S. LaBerge, Lucid Dreaming, (Los Angeles. J.P. Tarcher, 1985).

5. P. Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams," Perceptual and Motor Skills 57 (1983): 79-90.

6. D. L. Schacter, "The Hypnagogic State: A Critical Review of Its Literature," Psychological Bulletin 83 (1976): 452-481; P. Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams," Perceptual and Motor Skills 57 (1983): 79-90.

7. P. D. Ouspensky, A New Model of the Universe (London: Routledge & Kegan Paul, 1931/1971), 252.

8. Ibid., 244.

9. N. Rapport, "Pleasant Dreams!" Psychiatric Quarterly 22 (1948): 314.

10. Ibid., 313.

11. Tholey, op. cit., 83. 12. Ibid.

13. T. Tulku, Hidden Mind of Freedom (Berkeley, Calif.: Dharma Publishing, 1981), 87.

14. W. Y. Evans-Wentz, ed., The Yoga of the Dream State (New York: Julian Press, 1964).

15. R. deRopp, The Master Game (New York: Dell, 1968).

16. T. N. Hanh, The Miracle of Mindfulness A Manual on Meditation (Boston: Beacon Press, 1975).

17. Evans-Wentz, op. cit. 18. Ibid.

19. T. Tulku, Openness Mind (Berkeley, Calif.: Dharma Publishing, 1978).

20. L. A. Govinda, Foundations of Tibetan Mysticism (London: Ryder & Co., 1969).

21. Tulku, op. cit.

22. LaBerge, Lucid Dreaming: An Exploratory Study, op. cit.

23. Ibid. See also S. LaBerge, Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985).

24. Tholey, op. cit.

25. S. Rama, Exercise Without Movement (Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1984).

26. Tholey, op. cit., 84.

27. LaBerge, Lucid Dreaming, op. cit. 28. Tholey, op. cit. 29. Rama, op. cit.

30. Tholey, op. cit., 85. 31. Ibid.

32. Ibid.

5. El edificio de los sueños.

1. G. J. Steinfield, "Concepts of Set and Availability and Their Relation to the Reorganization of Ambiguous Pictorial Stimuli," Psychological Review 74 (1967): 505-525.

2. F. C. Bartlett, Remembering (London: Cambridge University Press, 1932), 38.

3. B. R. Clifford and R. Bull, The Psychology of Person Identification (London: Routledge & Kegan Paul, 1978).

4. D. Rumelhart, citado en D. Goleman, Vital Lies, Simple Truths (New York: Simon & Schuster, 1985), 76.

5. Rumelhart, op. cit., 77.

6. S. LaBerge, Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985). 7. I. Shah. The Sufis (New York: Doubleday, 1964), 87.

8. P. D. Ouspensky, A New Model of the Universe (London: Routledge & Kegan Paul, 1931-1971), 281.

9. C. Green, Lucid Dreams (Oxford: Institute for Psychophysical Research, 1968), 85.

10. P. Garfield, Creative Dreaming (New York: Ballantine, 1974), 143.

6. Principios y práctica de los sueños lúcidos.

1. L. Magallon, "Awake in the Dark: Imageless Lucid Dreaming," Lucidity Letter 6 (1987): 86-90.

2. H. von Moers-Messmer, "Traume mit der gleichzeitigen Erkenntnis des Traumzustandes," Archiv fur Psychologie 102 (1938): 291318.

3. G. S. Sparrow, Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light (Virginia Beach: A.R.E. Press, 1976).

4. C. Castaneda, journey to Ixtlan (New York: Simon & Schuster, 1972).

5. Sparrow, op. cit., 43.

6. A. Hobson, The Dreaming Brain (New York: Basic Books, 1988). 7. K. M. T. Hearne, Lucid Dreams: An Electrophysiological and Psychological Study (Tesis doctoral no publicada, Liverpool University, 1978).

8. A., Worsley, Personal communication, 1982.

9. Sparrow, op. cit., 41.

10. S. LaBerge, Lucid Dreaming: An Exploratory Study of Consciousness During Sleep (Tesis doctoral, Universidad de Stanford, 1980). (University Microfilms International No. 80-24, 691).

11. A. Worsley, "Personal Experiences in Lucid Dreaming," in Conscious Mind, Sleeping Brain eds. J. Gackenbach and S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 321-342.

12. P. Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams," Perceptual and Motor Skills 57 (1983): 87.

13. F. Bogzaran, "Dream Marbling," Ink & Gall: Marbling journal 2 (1988): 22.

14. Worsley, "Personal Experiences," op. cit. 15. Ibid., 327.

16. Tholey, op. cit., 79-90. 17. Ibid., 87.

18. Ibid., 88.

19. Worsley, "Personal Experiences" op. cit.

7. Aventuras y exploraciones.

1. H. Ellis, citado en W. C. Dement, Some Must Watch While Some Must Sleep (San Francisco: Freeman & Co., 1972), 102.

2. R. Ornstein y D. Sobel, Healthy Pleasures (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1989).

3. K. Kelzer, The Sun and the Shadow: My Experiment with Lucid Dreaming (Virginia Beach, Va.: A.R.E. Press, 1987), 140-141.

4. P. Garfield, Pathway to Ecstasy (New York: Holt, Rinehart & Winston, 1979), 45.

5. F. Ungar, ed., Goethe's World View (New York: Frederick Ungar Publishing Co., 1983), 94.

6. J. Campbell, The Hero With a Thousand Faces (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1973).

7. Ibid., 30.

8. Ensayo para la vida.

1. C. A. Garfield and H. Z. Bennett, Peak Performance: Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1984).

2. R. S. Vealey, "Imagery Training for Performance Enhancement," en Applied Sport Psychology, ed. J. M. Wi-

lliams (Palo Alto, Calif.: Mayfield Publishing, 1986), 209-234.

3. C. Corbin, "The Effects of Mental Practice on the Development of a Unique Motor Skill," NCPEAM Proceedings (1966); J. B. Oxendine, "Effect of Mental and Physical Practice on the Learning of Three Motor Skills," Research Quarterly 40 (1969): 755-763; A. Richardson, "Mental Practice: A Review and a Discussion, part I, Research Quarterly 38 (1967): 95-107; K. B. Start, "The Relationship between Intelligence and the Effect of Mental Practice on the Performance of a Mental Skill," Research Quarterly 31(1960): 644649; K. B. Start, "The Influence of Subjectively Assessed Games Ability on Gain in Motor Performance after Mental Practice," Journal of Genetic Psychology 67 (1962): 169-173.

4. Vealey, op. cit., 211-212.

5. R. M. Suinn, "Behavioral Rehearsal Training for Ski Racers," Behavior Therapy 3 (1980): 519.

6. M. Jouvet, "Neurophysiology of the States of Sleep," Physiological Reviews 47 (1967): 117-177.

7. Vealey, op. cit.

8. P. Tholey, "Applications of Lucid Dreaming in Sports." Manuscrito no publicado.

9. Ibid.

10. Ibid.

11. Ibid.

12. A. Bandura, Social Foundations of Thought and Action (New York: Prentice Hall, 1986) 19.

13. Ibid., 19.

14. I. Shah, Caravan of Dreams (London: Octagon, 1966), 11.

9. Resolución creativa de problemas.

1. R. Harman and H. Rheingold, Higher Creativity (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1984).

2. C. Rogers, On Becoming a Person (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 350.

3. O. Loewi, "An Autobiographical Sketch," Perspectives in Biology and Medicine 4 (1960): 17.

4. E. Green, A. Green, and D. Walters, "Biofeedback for Mind-Body Self-Regulation: Healing and Creativity," in Fields Within Fields ... Within Fields (New York: Stulman, 1972), 144. 5. Rogers, op. cit.

6. F. Bogzaran, "Dream Marbling," Ink & Gall: Marbling Journal 2 (1988): 22.

7. R. L. Stevenson, "A Chapter on Dreams," in Across (New York: Charles Scribner's Sons, 1901), 247.

10. Vencer las pesadillas.

1. E. Hartmann, The Nightmare (New York: Basic Books, 1984).

2. S. LaBerge, L. Levitan, and W. C. Dement, "Lucid Dreaming: Physiological Correlates of Consciousness during REM Sleep," Journal of Mind and Behavior 7 (1986): 251-258.

3. S. Freud, "Introductory Lectures on Psychoanalysis," in Standard Edition of the Complete Psychological Works of

Sigmund Freud, vol. 15 (London: Hogarth Press, 1916-17), 222.

4. Hartmann, op. cit.; A. Kales et al., "Nightmares: Clinical Characteristics of Personality Patterns," American Journal of Psychiatry 137 (1980): 1197-1201.

5. J. A. Gray, "Anxiety," Human Nature 1 (1978): 38-45.

6. C. Green, Lucid Dreams (London: Hamish Hamilton, 1968); S. LaBerge, Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985).

7. 1. Shah, The Way of the Sufi (London: Octagon Press, 1968), 79.

8. H. Saint-Denys, Dreams and How to Guide Them (London: Duckworth, 1982), 58-59.

9. P. Tholey, "A Model of Lucidity Training as a Means of Self-Healing and Psychological Growth," en Conscious Mind, Sleeping Brain, eds. J. Gackenbach and S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 263-287.

10. G. S. Sparrow, Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light (Virginia Beach: A.R.E. Press, 1976), 33.

11. Ver LaBerge, Lucid Dreaming, capítulo 9, para una discusión sobre las experiencias extracorporales.

12. K. Stewart, "Dream Theory in Malaya," en Altered States of Consciousness, ed. C. Tart (New York: Doubleday, 1972), 161-170.

13. P. Garfield, Creative Dreaming (New York: Ballantine, 1974). 14. Tholey, op. cit.

15. Ibid., 265.

16. S. Kaplan-Williams, The Jungian-Senoi Dreamwork Manual (Berkeley, Calif.: Journey Press, 1985).

17. Tholey, op. cit.

18. Garfield, op. cit., 99-100. 19. Tholey, op. cit., 272.

20. C. McCreery, Psychical Phenomena and the Physical World (London: Hamish Hamilton, 1973), 102-104.

21. Kaplan-Williams, op. cit., 204.

22. J. H. Geer and I. Silverman, "Treatment of a Recurrent Nightmare by Behaviour Modification Procedures," Journal of Abnormal Psychology 72 (1967): 188-190.

23. I. Marks, "Rehearsal Relief of a Nightmare," British Journal of Psychiatry 135 (1978): 461-465.

24. N. Bishay, "Therapeutic Manipulation of Nightmares and the Management of Neuroses," British Journal of Psychiatry 147 (1985): 6770.

25. M. Arnold-Forster, Studies in Dreams (New York: Macmillan, 1921). 26. P. Garfield, Your Child's Dreams (New York: Ballantine, 1984). the Plains

11. El sueño sanador.

1. E. Rossi, Dreams and the Growth of Personality (New York: Bruner/Mazel, 1972/1985).

2. Ibid, 142.

3. R. Rilke, Letters to a Young Poet (New York: Random House, 1984), 91-92. Doy las gracias a Gayle Delaney por haber sido el primero en atraer mi atención a esta referencia.

4. F. van Eeden, "A Study of Dreams," Proceedings of the Society for Psychical Research 26 (1913): 439.

5. Ibid., 461.

6. Ibid.

7. P. Tholey, "A Model of Lucidity Training as a Means of Self Healing and Psychological Growth," en Conscious Mind, Sleeping Brain, eds. J. Gackenbach and S. LaBerge (New York: Plenum, 1988, 263-287.)

8. G. S. Sparrow, Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light (Virginia Beach: A.R.E. Press, 1976), 31.

9. D. Pendlebury, The Walled Garden of Truth (New York: Dutton, 1976), 11.

10. G. Larsen, Beyond the Far Side (Kansas City: Andrews, McMeel & Parker, 1983).

11. I. Shah, Caravan of Dreams (London: Octagon, 1968), 132. 12. I. Shah, The Way of the Sufi (New York: Dutton, 1968), 104. 13. Tholey, op. cit.

14. Shah, op. Cit., 110.

15. Tholey, op. cit.

16. E. Langer, Mindfulness (Menlo Park, Calif.: Addison-Wesley, 1989).

17. E. Langer, "Rethinking the Role of Thought in Social Interaction," en New Directions in Attribution Research, eds. H. Harvey, W. Ickes, and R. F. Kidd (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978), 50.

18. Langer, op. cit.

19. I. Shah, Learning How to Learn (San Francisco: Harper & Row, 1981), 50.

20. B. Strickland, "Internal-External Control Expectancies: From Contingency to Creativity," American Psychologist 44 (1989): 112.

21. S. LaBerge, Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985), 153-154.

22. D. T. Jaffe y D. E. Bresler, "The Use of Guided Imagery as an Adjunct to Medical Diagnosis and Treatment," Journal of Humanistic Psychology 20 (1980): 45-59.

23. O. C. Simonton, S. Mathews-Simonton, y T. F. Sparks, "Psychological Intervention in the Treatment of Cancer," Psychosomatics 21 (1980): 226-233.

24. A. Richardson, "Strengthening the Theoretical Links between Imaged Stimuli and Physiological Responses," Journal of Mental Imagery 8 (1984): 113-126.

25. LaBerge, op. cit., 156.

12. La vida es sueño: Vislumbres de un mundo más amplio.

1. G. Gillespie, "Ordinary Dreams, Lucid Dreams and Mystical Experience," Lucidity Letter 5 (1986): 31.

2. R. F. Burton, The Kasidah of Hdji Abdu El-Yezdi (New York: Citadel Press, 1965), 13.

3. P. Brent, "Learning and Teaching," en The World of the Sufi (London: Octagon Press,1979), 216.

4. T. Tulku, Openness Mind (Berkeley, Calif.: Dharma Press, 1978), 74.

5. 1. Shah, The Sufis (New York: Doubleday, 1964), 141.
6. Tulku, op. cit., 77.

7. Ibid., 90.

8. W. Y. Evans-Wentz, ed., The Yoga of the Dream State (New York: Julian Press, 1964).

9. Tulku, op. cit., 76.

10. Ibid., 78. 11. Ibid., 86.

12. Evans-Wentz, op. cit., 221. 13. Ibid.

14. Ibid.

15. Ibid., 221-222. 16. Ibid., 222. 17. Ibid.

18. I. Shah, The Subtleties of the Inimitable Mulla Nasrudín (London: Octagon Press, 1983), 90.

19. Ibid., 54.

20. 1. Shah, Wisdom of the Idiots (London: Octagon Press, 1971), 122 123.

21. D. Hewitt, Personal communication, 1990.

22. G. S. Sparrow, Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light (Virginia Beach, A.R.E. Press, 1976), 13.

23. Ibid., 50.

24. Ibid.

25. S. LaBerge, Controlling Your Dreams (cinta de audio) (Los Angeles: Audio Renaissance Tapes, 1987).

26. G. Gillespie, "Ordinary Dreams, Lucid Dreams and Mystical Experience," Lucidity Letter 5 (1986): 27-31; G. Gillespie, "Without a Guru: An Account of My Lucid Dreaming," en Conscious Mind, Sleeping Brain, eds. J. Gackenbach and S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 343-352.

27. C. T. Tart, Open Mind, Discriminating Mind (San Francisco: Harper & Row, 1989), xvi.

28. F. Bogzaran, Experiencing the Divine in the Lucid Dream State," Lucidity Letter 8 (1990): en imprenta.

29. Shah, The Sufis, xxviii.

30. I. Shah, The Way of the Sufi (London: Octagon Press, 1968), 252. 31. J. H. M. Whiteman, The Mystical Life (London: Faber & Faber, 1961), 57.

32. A. Musa, Letters and Lectures of Idries Shah (London: Designist Communications, 1981), 18-20.

33. Ibid.

Apéndice: Ejercicios complementarios.

1. W. Blake, The Portable Blake (New York: Viking Press, 1968), 256.

2. R. Assagioli, The Act of Will (New York: Viking Press, 1973). 3. Ibid.

4. W. James, citado en in Assagioli, op. cit., 40.

5. B. Barrett, citado en Assagioli, op. cit., 39.

6. B. Barrett, Strength of Will and How to Develop It (New York, 1931).

7. R. Mishra, Fundamentals of Yoga (New York: Lancer Books, 1959).

8. T. Tulku, Hidden Mind of Freedom (Berkeley, Calif.: Dharma Publishing, 1981),